Thierry Péclard
Frédéric Polla

L'AGRESSION VAINCUE

TECHNIQUES DE SELF-DÉFENSE CONTRE COUTEAU

Sports

Chiron
ÉDITEUR

L'agression vaincue
techniques de self-défense contre couteau

L'agression vaincue

Des mêmes auteurs

Le Tonfa en self-défense.

Le Bâton tactique en self-défense.

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident survenant à l'occasion de l'exécution de l'ensemble des techniques contenues dans le présent ouvrage.

Chiron
ÉDITEUR

ISBN : 2-7027-0997-4
© CHIRON, 2004
25, rue Monge • 75005 Paris
Tous droit de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

DANGER
LE PHOTOCOPILLAGE TUE LE LIVRE

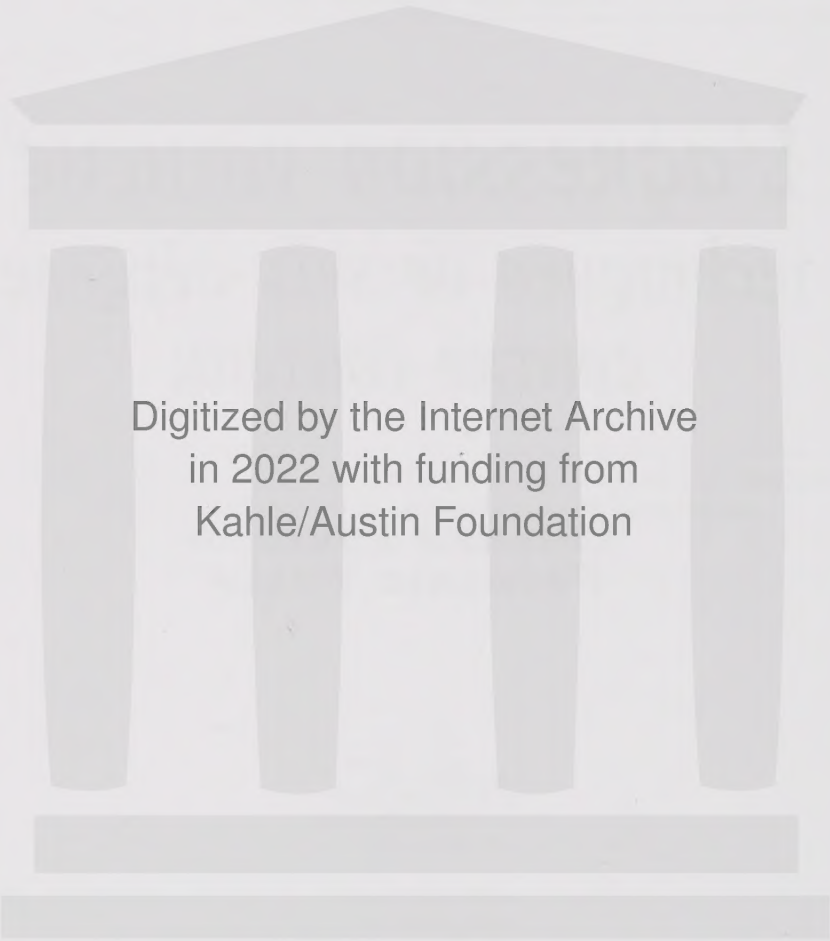
Le Code de la propriété intellectuelle du 01 juillet 1992 interdit expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Cette pratique s'est généralisée au point que la possibilité pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles est aujourd'hui menacée. En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20 rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

L'agression vaincue
techniques de self-défense contre couteau

Thierry Péclard
Frédéric Polla

Retiré de la collection universelle
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Chiron
ÉDITEUR


Digitized by the Internet Archive
in 2022 with funding from
Kahle/Austin Foundation

https://archive.org/details/lagressionvaincu0000pecl

PRÉFACE

Les auteurs qui, par leurs techniques particulières de persuasion ont fini par ne pas payer le photographe (au centre).

« J'y suis allé seul d'abord (à La Villette), je suis rentré chez moi, j'ai caché tous les couteaux et j'ai encore cette obsession qui me reste, je ne peux pas supporter les couteaux, ah ça, je m'en remettrai jamais, non bien sûr si j'ai fait ça, c'est quand même que j'avais une attirance bien sûr, mais si les gens en voyant le film sont éprouvés, personne n'en bavera autant que moi. »

GEORGES FRANJU parlant de son film documentaire
Le sang des bêtes, *tourné en 1949 sur les abattoirs de Paris.*

On en a fait du chemin depuis que nos ancêtres se bagarraient avec les loups et les ours dans les endroits mal famés de l'aube de l'humanité. Et lors d'altercations entre eux, cela devait probablement se régler à grands coups de pierre ou de massue. Il n'y a pas à dire, on a, depuis, bien évolué... et on a trouvé tout un tas de nouvelles façons de se taper dessus.

Les armes sont de plus en plus sophistiquées. On vit à l'ère de la « guerre chirurgicale ». On ne va pas vous faire la liste des armes balistiques, vous les trouverez dans les magazines spécialisés. Cela dit, même les armes individuelles deviennent plus raffinées. Pistolet comme ci, revolver comme ça, munition qui se déforme, qui traverse, qui s'arrête au feu rouge, bâton télescopique, tonfa télescopique, spray au poivre, taser, oreillette à droite, à gauche, *Robocop* et *Terminator* se profilent à l'horizon.

Eh bien, malgré cette évolution technologique, c'est sûr que le couteau utilisé comme arme a encore de beaux jours devant lui.

Pas cher, facile d'accès, facile à utiliser pour faire du mal, facile à transporter, à cacher, rien que des qualités ce bon vieux couteau, et en plus, il pose de gros problèmes à qui veut s'en défendre.

Le couteau est une arme dangereuse, il n'y a qu'à lire les faits divers pour s'en convaincre.

Et, si à la lecture de ce livre, vous percevez le danger qu'il représente, nous aurons déjà fait une bonne partie de notre travail.

Dans cet ouvrage, avant d'aborder les techniques, nous parlerons d'attitude et de prévention car la self-défense est plus une affaire d'état d'esprit que de techniques. Une autre chose importante que nous voulons transmettre, c'est que le mental est supérieur à la technique, dans la mesure où le mental s'apprend aussi sûrement qu'un enchaînement de mouvements.

Quant aux techniques proprement dites, elles vont du basique au plus compliqué. Les techniques de base sont celles qui vous sauvent la vie, les plus compliquées sont celles qui sont plutôt destinées aux professionnels de la sécurité qui doivent maîtriser un individu dangereux.

Nous terminerons cet ouvrage par des annexes où il nous a paru utile de rassembler plusieurs sujets attenant à la défense au couteau comme des témoignages, des statistiques, etc.

Gardez bien à l'esprit une notion importante tout au long de ce livre. **On ne se bat pas contre un agresseur armé d'un couteau**... Du genre : « Il attaque comme ci donc je bloque comme ça, je contre, je suis à la bonne distance, je rebloque et recontre, jusqu'à ce que je gagne ! ». **Une situation de self-défense n'est pas une compétition**.

Vous gagnez quand vous survivez ! Un combat va être très bref, il y aura très peu d'échanges de coups et très vite ce sera fini :

soit vous aurez fui (bravo), soit vous aurez réussi à mettre hors de combat ou à faire fuir votre agresseur (on applaudit à deux mains), soit encore (et ce n'est pas le bon scénario), vous serez en train de tout dégueulasser avec votre sang. Ayez bien cette idée de brièveté dans la tête en envisageant les choses, pendant votre entraînement.

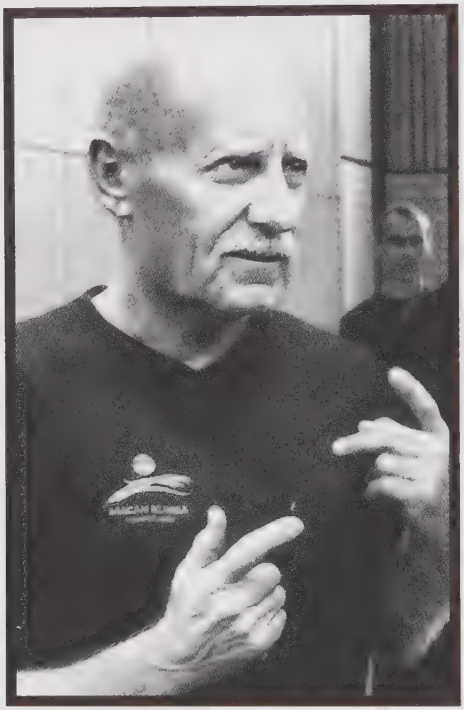
Ce livre n'est donc pas un manuel d'entraînement dans le sens classique du terme avec des techniques X et Y qui donnent une réponse à toutes les situations (même s'il en a furieusement l'air) que vous pourriez rencontrer. Ce ne sont pas les techniques qui sont les plus importantes dans ce livre mais les principes. Quand les principes sont acquis, la technique est de moindre importance. Si celles que nous vous proposons vous donnent des idées, vous parlent, c'est très bien. Mais n'oubliez pas que la technique doit s'adapter à vous et non l'inverse, si vous êtes petit ou grand, léger ou lourd, fort ou faible, vous n'emploierez pas les mêmes.

Profitez de vos avantages, ce qui veut dire que vous devrez tirer parti de vos capacités athlétiques, physiques et mentales (au moins un minimum). Cela nous amène tout naturellement à l'entraînement qui vous permettra de vous connaître vous-même, d'acquérir les bonnes techniques et, surtout, vous permettra de développer votre détermination.

Nous en reparlerons au long de ce livre, mais **la détermination est votre atout majeur dans une situation de self-défense**, que vous utilisiez des moyens physiques, la tchatche ou autre chose pour vous en sortir. Développez-la et elle vous le rendra bien.

Voilà, les présentations sont faites, vous pouvez rentrer dans le vif (on n'ose pas dire saignant) du sujet. Bonne lecture.

Thierry Péclard
Frédéric Polla



Kurt Rüfenacht est né en 1937.
Il est le fondateur de l'école Aiki Tanto Do, art du combat au couteau.

« Les maîtres m'ont appris l'art du combat
Les "gens de la rue", la self-défense. »

L'expérience marquante que j'ai vécue auprès de Gitans à Istanbul dans les années 1968-1969 m'a obligé à réfléchir de manière critique sur les défenses traditionnelles contre une attaque au couteau qu'on trouve dans les différents styles asiatiques. À partir de cette expérience en Turquie, j'ai développé un système progressif basé sur la pratique de la distance.

Ce que m'ont montré les Gitans à Istanbul — ainsi qu'un légionnaire qui, d'après ses dires, utilisait plus son couteau en permission qu'en temps de guerre, deux marins de Hambourg et d'autres encore qui ont appris la relation à la lame depuis qu'ils sont petits —, constitue la base du système. Cette base pratique est bien plus importante que les techniques de défense asiatiques, souvent très belles et qui dans le dojo marchent très bien, mais sont, lors d'attaques rapides comme l'éclair dans la rue, à peine utilisables.

J'ai aussi constaté que les spécialistes du couteau que j'ai connus durant mes quelques dizaines d'années de carrière, et cela quelle que soit leur origine, ont tous une attitude très semblable lorsqu'il s'agit de se défendre contre une attaque foudroyante et imprévisible... Très semblable, certainement, car ils éprouvent leur défense dans la réalité.

Le strict contrôle du terrain est d'éviter de se trouver dans le dangereux rayon d'action de la lame et un esprit de décision vif est, dans le cas d'une attaque au couteau, tout aussi importants que les techniques. Ce « *know-how* » doit être entraîné mentalement à travers la méditation, ce qui signifie préparer son esprit à une attaque surprise. Ainsi, ce qui pourrait se passer a déjà été imprimé dans le subconscient et celui-ci sera mieux préparé si la situation se présente réellement.

Des techniques pragmatiques doivent faire l'objet constant d'entraînement, même si elles apparaissent simples et faciles sinon, dans une situation critique, elles ne fonctionneront pas.

Le couteau est actuellement devenu, en ce qui concerne les attaques et les menaces, une des armes les plus dangereuses à laquelle on peut être confronté. Un policier disait : « Pendant ma carrière de policier, il m'est apparu relativement tôt que l'arme blanche, à savoir le couteau, était à classer, encore plus que l'arme à feu, comme l'arme la plus meurtrière que l'on pouvait trouver dans la rue. » Aucun étonnement, dès lors, que beaucoup de policiers et d'employés de sécurité viennent à mes cours sur la défense contre couteau.

J'aimerais ici remercier Frédéric Polla et Thierry Péclard pour leur engagement passionné. Ils sont venus souvent à Zurich visiter mon école, et dévoilent dans ce livre plusieurs techniques que j'enseigne. Mais je voudrais aussi remercier tous les « gens de la rue » qui m'ont rendu conscient de toutes les facettes d'une attaque au couteau et qui m'ont appris le respect dû à cette arme comme la plus dangereuse en combat rapproché.

Kurt Rüfenacht
Octobre 2003
www.messerkampf.ch

Les attaques en force ou préambule à la self-défense en forme d'avertissement !

À la demande de notre éditeur, nous allons, dans ce chapitre, énoncer, le plus clairement possible les bases qui sous-tendent notre livre lors d'une situation d'autodéfense. C'est indispensable car nous voulons nous adresser, en premier lieu, aux gens qui n'ont pas obligatoirement de culture martiale ou l'habitude de situations de l'ordre de la confrontation et qui sont démunis devant la violence que l'on peut trouver dans la rue.

Tout d'abord, comme vous le constaterez, nous avons notre franc-parler et notre humour. Si des personnes sont choquées par certaines formules que nous employons — les considérant comme violentes —, nous pensons qu'elles sont nécessaires pour ne pas garder le lecteur dans une bulle hors du réel. La défense face à une agression est une situation violente : on peut se préparer à faire face, mais penser que cette violence pourrait être maîtrisée par la technique est une illusion.

La technique vous permettra, tout au plus, de vous en sortir en créant un chemin de fuite ou en faisant autant de dégâts à votre agresseur qu'il s'apprêtait à vous en faire. Cela ne fera pas disparaître la violence, mais cela vous sauvera peut-être. Par des tournures de phrases que d'aucuns trouveront rudes (dont notre éditeur), nous voulons, d'une certaine manière, vous mettre dans le bain. Quant à notre humour, vu la rudesse de certains de nos propos et la gravité du sujet, c'est un peu notre façon de détendre l'atmosphère. Cela reste un humour un peu rustre, mais nous n'avons jamais pensé que quelqu'un prêt à jouer au chirurgien à votre corps défendant avec son couteau de boucher était une vision très joyeuse, non plus.

Voici une mise au point importante avant d'entreprendre la lecture de ce livre. Nous pensons que trop de gens cherchent avant tout dans des techniques ou une arme de défense, tel un spray au poivre, un moyen qui les protégera contre la violence en leur permettant de la maîtriser. C'est une idée fausse, d'où notre vocabulaire un peu vif et imagé afin de ne pas édulcorer le réel de la chose. Les techniques et les armes de défense sont le dernier rempart à utiliser contre la violence quand tout le reste a échoué. Par tout le reste, nous entendons tout ce qui se passe avant qu'une situation d'agression ne se développe. La prévention, la prudence, l'analyse de risque, être raisonnable (c'est-à-dire ne pas s'énerver pour rien et ainsi faire dégénérer une situation) et d'autres comportements clés vous permettront bien avant les techniques d'éviter un conflit et/ou une agression.

Nous ne mettrons jamais assez l'accent sur ce point. Au moment où vous devez utiliser des moyens de défense, la violence est déjà là et il risque bien d'y avoir des pots cassés. C'est pourquoi dans l'introduction et dans le chapitre sur l'attitude de sécurité nous insistons sur la prévention car la violence subie ou infligée n'a rien de drôle.

Un autre élément important de la self-défense dont nous parlerons au fil de cet ouvrage et qu'il est essentiel de bien comprendre, c'est la **détermination** car bien plus que la technique ou qu'une arme de défense, c'est elle qui va faire la différence dans une situation violente. Il est nécessaire, ici, de préciser notre pensée pour ne pas prêter à confusion, à savoir que la détermination n'est pas de la méchanceté ou de l'agressivité gratuite, c'est tout simplement avoir la volonté de faire ce qu'il faut pour se sortir sain et sauf d'une agression, c'est vouloir se défendre. Bref, être déterminé peut vouloir dire s'enfuir en courant, hurler, appeler au secours, frapper fort à mains nues avec une arme improvisée... Faire ce qu'il faut pour vous ménager une porte de sortie et vous en tirer vivant.

Nous sommes sûrs que vous, lecteurs, êtes assez conscients pour ne pas interpréter nos paroles comme la permission de faire

n'importe quoi. Dans ce que nous disons, il n'y a aucun esprit de revanche ou d'autojustice, justement parce que l'agression est une réalité et pas un film du genre *Un justicier dans la ville* ! Si quelqu'un vous bouscule ou vous insulte, rien ne justifie de le frapper. En cas d'altercation, il est clair qu'il vaut mieux se retirer pour éviter que la situation ne s'envenime. Mais dans le cas où la situation vous échappe et, surtout, si un couteau apparaît, il est tout aussi clair qu'aucune considération ne doit limiter votre action car vous vous trouvez en danger de mort !

Encore une fois, nous ne parlons pas ici de la bagarre du samedi soir car si nous mettons en pratique les notions de prévention, la bagarre du samedi soir ne devrait pas arriver. Mais dans une situation de vie ou de mort, tout parasitage de votre esprit est potentiellement dangereux. Et nous répétons encore que face à ce genre d'agression, la première réaction doit être celle de la fuite, si c'est possible.

Au moment de la confrontation, la détermination vous permettra de réagir et les techniques, celles que vous maîtriserez, seront alors une extension de cette détermination. Si vous pensez uniquement à la technique au moment crucial, il y a des risques que vous soyez complètement dépassé par les événements. Comme il est souvent écrit dans les livres d'arts martiaux, votre esprit doit être libre pour réagir.

Nous parlerons aussi dans cet ouvrage, notamment dans le chapitre consacré aux menaces, de choix personnel. Entendons-nous bien sur ce terme. Il ne s'agit pas du choix de partir ou de rester pour vous battre avec votre agresseur, mais il existe des situations où l'on peut être amené à devoir choisir. Ce choix implique une attitude à adopter en conséquence. Par exemple, vous choisissez d'intervenir pour calmer une altercation entre deux personnes... Sachez que vous entrez dans une zone dangereuse et qu'il y a des précautions à prendre. Un choix engage toujours une responsabilité.

Les attaques en force constituent la majorité des attaques en cas d'agression : en d'autres termes, l'agresseur ne va pas vous faire de cadeaux.

Si quelqu'un vous agresse, d'autant plus avec une arme, la dernière chose qu'il aura en tête sera l'envie de se confronter avec vous. Ce qu'il veut, c'est vous avoir ! Il aura besoin d'un avantage sur vous : il sera plus fort physiquement que vous, il utilisera la surprise, il aura des complices, il aura une arme et la liste est loin d'être exhaustive. Demandez au prochain automobiliste qui sort sa batte de base-ball de sa voiture pour vous expliquer que ce n'est pas sa faute s'il a embouti votre portière, s'il utilise sa batte comme une béquille parce qu'il a mal à la jambe.

Lorsque quelqu'un utilise une arme contre vous, il veut un avantage décisif parce qu'il veut vous submerger de toute sa violence. L'agresseur sera brutal, il ne vous ménagera pas, il veut vous briser psychologiquement. C'est pour cela que lors d'un vol avec menaces, la victime peut être traumatisée, même s'il n'y a pas eu de brutalité physique, car la violence était réelle.

C'est logique ! Imaginez que quelqu'un vienne vers vous et vous dise : « J'ai un couteau dans ma poche, mais je ne veux pas vous faire du mal, s'il vous plaît, donnez-moi votre argent. » Maintenant, voici la même situation avec des mots différents, quelqu'un vient vers vous et vous pose un couteau sous la gorge et vous dit : « Donne-moi ton blé, tas de merde, sinon je te crève un œil ! » À qui, selon vous, allez-vous donner votre argent sans réfléchir ? De la même manière, si quelqu'un vous attaque physiquement, il y a bien des chances qu'il le fasse en force pour vous submerger et ne pas vous laisser la moindre chance de vous défendre.

Nous ne cherchons pas à vous faire peur, quoi que si, un peu. Nous voulons, tout de même vous faire peur car il est important d'être conscient que votre agresseur ne va pas collaborer avec vous. Il ne va pas tomber nécessairement au premier coup que vous lui porterez, il ne va pas vous laisser placer la superclé que vous avez travaillée à l'entraînement. Ne perdez pas les pédales !

C'est là où la détermination va faire la différence et vous permettra de continuer à vous défendre, même quand cela ne tourne pas comme vous l'aviez prévu. Adaptez-vous, ne restez pas figé dans telle ou telle attitude, si l'agresseur fonce sur vous, sortez de l'axe de l'attaque.

Dans une situation d'autodéfense, vous allez rencontrer de la résistance, comment vous la gérerez dépendra en priorité d'une seule personne : vous. C'est la même chose avec le stress, il n'y a pas de recette miracle, de technique zen pour ressentir calme et détente, alors qu'un affreux cherche à vous faire un deuxième nombril ou une deuxième bouche. Des entraînements stressants et réalistes comme ceux que l'on propose dans ce livre peuvent vous habituer à une certaine dose de stress mais ce n'est pas la même chose qu'une agression (heureusement, sinon qui aurait envie de s'entraîner !).

C'est votre volonté d'en sortir qui vous évitera de vous faire emporter par la violence qui vous est infligée.

Introduction à la défense contre un couteau

Réagir à une agression au couteau n'est pas vraiment facile à expliquer, contrairement à d'autres techniques de combat ou à l'utilisation d'objets de défense qui ont des procédures plus ou moins établies.

La défense contre un couteau est plus confuse car il n'y a pas 36 manières de tenir et d'utiliser efficacement une arme à feu ou un bâton de défense. De plus, dans ces cas-là, les procédures d'engagement sont définies.

Pour les objets tranchants et perforants, tout reste possible, faisable et tout est imaginable, il n'y a pas de limite.

Il y a une multitude d'objets qui peuvent devenir dangereux lorsqu'ils ne sont pas utilisés dans le but pour lequel ils ont été créés. Les couteaux, à part les couteaux de guerre sont, en général, des outils et que dire des cutters, poinçons, rasoirs et autres. Les objets tranchants et/ou coupants ont une infinité de ports possibles, de dissimulation et d'utilisation qu'elle soit techniquement élaborée ou totalement instinctive et brutale !

Tous les peuples ont des couteaux et des manières de les utiliser qui leur sont propres. Cela fait même parfois partie de leur culture. C'est le seul moyen de protéger leur intégrité physique et leurs biens.

Dans le cas d'une agression, tout existe, on ne peut pas dire : « L'attaque viendra de là, à ce moment-là, avec cette arme-là, avec cette force, avec cette trajectoire, avec cette tenue... ».

Lorsque, dans un ouvrage, on lit que le couteau ne se tient jamais à la manière d'un pique à glace... Quelle certitude ! Bien dangereuse pour le lecteur qui n'aura que cet ouvrage comme référence.

Malgré la difficulté du sujet, nous tenterons d'expliquer quelques principes de défense, il y en a de simples et d'autres un peu plus pointus. Le but de ce livre est de s'adresser à tout un chacun et d'offrir le plus possible d'idées en poussant les gens à devenir créatif.

La self-défense est souvent une affaire de bon sens pour Monsieur et Madame Tout-le-monde, un peu moins pour les professionnels de la sécurité. Il faut prendre conscience des réalités. Les articles de journaux nous le rappellent, même ici en Suisse, que le risque zéro n'existe plus. De la même manière, nous avons eu cette prise de conscience en ce qui concerne l'arme tranchante et perforante. Oui, c'est une arme dangereuse qui pose des problèmes quand on doit se défendre, mais on peut quand même s'y préparer.

Prendre conscience qu'il est possible de se faire agresser et s'y préparer, c'est exactement la même chose que de mettre sa ceinture de sécurité pour se protéger d'un accident de la circulation : on va boucler sa ceinture pendant toute une vie et peut-être ne jamais avoir d'accident (tant mieux).

L'ANALYSE DE RISQUES

Cette prise de conscience ne veut pas dire devenir paranoïaque ou ne plus oser sortir de chez soi par crainte d'une l'agression, mais il s'agit de faire des analyses de risques.

Une analyse de risques, c'est quoi ? C'est simplement anticiper une situation dangereuse, en se posant les bonnes questions : est-ce prudent d'aller retirer de l'argent dans un distributeur automa-

tique dans cette rue déserte, tard le soir ? De regarder s'il y a des gens dans un parking souterrain ; s'il y en a, d'observer leur comportement, voir où se situe le chemin de fuite éventuel (cela pourrait aussi aider en cas d'incendie)... C'est aussi penser à des procédures d'engagement de principes de défense ou d'arme de défense. « Si je me fais attaquer maintenant en rentrant dans ma voiture, quelles sont les possibilités d'action qui s'offrent à moi ? »

L'analyse de risques, c'est faire des petits scénarios dans sa tête. « Comment vais-je réagir si celui-ci m'agresse ? Par où pourrais-je m'enfuir ? » C'est se préparer mentalement à réagir dans une situation de crise. **Le mental et l'esprit de décision sont plus importants que la technique elle-même**. La technique est juste-là pour concrétiser le mental.

Autre point très important, visualisez la situation : imaginez-vous en sortir gagnant, c'est-à-dire sain et sauf. C'est déjà une bonne préparation. Être muni d'un spray au poivre sous une tonne de choses au fond d'un sac à main ne sert à rien. Le spray, en lui-même, est efficace, mais il ne sera d'aucune utilité si vous, vous ne l'êtes pas. Il est donc nécessaire d'établir une procédure d'engagement du spray. Il faut s'entraîner régulièrement, faire des exercices chez soi, dehors, dans la voiture... « Si je suis menacé, est-ce que je saurai utiliser correctement mon spray ? »

Vous rentrez chez vous et il y a trois individus non agressifs devant l'entrée. Le but n'est pas de rester dehors mais de se préparer à l'action dans le cas où...

Question fréquente : « Quel est le système de combat ou l'art martial le plus efficace ? » Réponses courantes : le judo ou le jiu-jitsu sont des arts martiaux, donc ils sont efficaces !

Eh bien, non ce n'est pas vrai, c'est le krav maga, il est bien plus réaliste et moderne... « Pas du tout, moi en utilisant le karaté, je peux tuer d'un seul coup. » Eh bien, désolé pour les pratiquants de l'un ou l'autre système, ce n'est pas tant l'art martial qui est efficace que l'homme et son mental. Si le mental est fort et déterminé, un homme sera efficace quelque soi l'art martial ou le système de combat utilisé.

Comprenez bien qu'il ne s'agit pas de vous transformer en guerrier suprême afin de pouvoir vous défendre. Ce qui est important, c'est que vous soyez déterminé dans la volonté de vous défendre : c'est donné à tout le monde.

Vous devez faire ce qui est nécessaire pour vous sortir vivant d'une agression, sain de corps et d'esprit. Et vous devez être déterminé pour cela (vous avez acheté ce livre, c'est déjà un pas dans la bonne direction). Il y a des gens chez qui cette détermination est innée et d'autres qui doivent la forger. Ayez cette détermination !

Dans ce livre, vous trouverez des principes et des techniques de défense. **Les principes sont les bases sur lesquelles les techniques se bâtissent, à savoir** :

- L'anticipation vous sauve (voir l'analyse de risques, plus haut).
- La distance vous sauve.
- Si c'est possible, il vaut mieux choisir la fuite à l'affrontement, mais s'il y a affrontement contre une arme aussi dangereuse qu'une lame, pas de limitation car vous devez en sortir vivant.
- Si vous êtes dans le rayon d'action du couteau, vous devez être conscient que vous êtes dans une zone dangereuse et si vous l'êtes, vous devez pouvoir maîtriser le bras armé de votre agresseur ; sinon vous devez reprendre de la distance (échanger un coup de poing contre un coup de couteau est un très mauvais calcul).

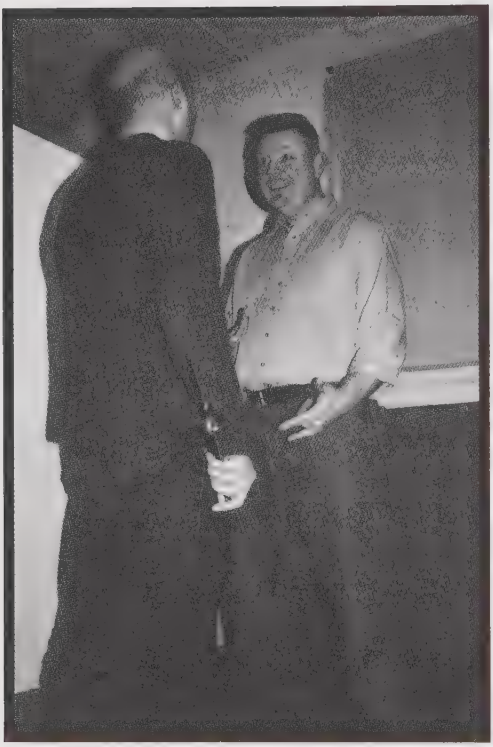
- L'agresseur a le terrible avantage d'être armé et pas vous.
- C'est l'agresseur qui est dangereux et pas le couteau (il ne faut pas se focaliser sur le couteau... c'est plus facile à dire qu'à faire, on sait).
- Vous ne devez pas avoir pour but de maîtriser l'agresseur, mais de vous préparer une porte de sortie (sauf si vous êtes un professionnel en service).

Autre question fréquente :
quelle est la meilleure méthode de combat ?
Réponse : la course à pied ou plutôt le sprint !

LES TECHNIQUES DOIVENT FAIRE L'OBJET D'ENTRAÎNEMENTS

C'est la technique qui doit s'adapter à vous et non l'inverse. Une femme de 50 kg ne va pas rentrer en corps à corps avec un type de 100 kg et le renverser. De même, un gars costaud ne va pas sautiller comme un gars léger. Prenez ce qui fonctionne pour vous. Il se peut que vous ayez d'autres techniques, super. Nous ne vous demandons certainement pas de les oublier. Une super-projection, une bonne droite, un coup de pied d'enfer sont des armes appréciables quand les problèmes arrivent. Mais mettez-les en perspective avec les principes que nous énonçons.

On a compris très tôt, puisque nous sommes tous les deux morphologiquement différents, que certaines techniques qui marchaient pour l'un ne marchaient pas pour l'autre, mais le point le plus impor-



Exemple de danger que peut représenter une simple altercation : le couteau n'est pas visible, on ne se méfie pas et...

tant en ce qui concerne la technique, c'est : entraînez-vous ! Sans un minimum d'entraînement, une technique, en situation réelle, est aussi efficace que de chanter une chanson à son agresseur pour l'arrêter.

Pour ceux qui sont dans l'impossibilité de s'entraîner, nous leur conseillons de garder en tête deux principes : l'anticipation me sauve (analyse de risques) et la distance me sauve. Quand cela est possible, il faut toujours privilégier la fuite à la bagarre.

La préparation mentale est très importante et nécessaire pour faire face à une agression. Elle se travaille, d'une part, par des analyses de risques et, d'autre part, lors d'entraînements techniques pendant desquels on privilégiera des mises en situations réalistes.

S'attendre à une agression et avoir une procédure de défense, c'est ne pas être surpris lorsque surviendra le problème. S'il n'y a pas d'effet de surprise, on pourra garder la tête froide, même si on a peur. On se sent prêt mentalement car on se sera préparé, afin de mieux agir le cas échéant. Il se peut que l'on bogue, cela peut arriver à tout le monde et à n'importe quel moment, mais cela ne se contrôle pas.

Se préparer mentalement à un événement et prendre en considération un maximum de paramètres lors d'une agression, vous permettra de mettre un maximum de chances de votre côté. C'est

aussi apprivoiser ses propres peurs parce qu'on les aura affrontées en salle. C'est la même chose pour les coups, on les accepte, on les rend. C'est un signe de combativité essentiel à votre survie. Cela veut dire qu'on n'abandonne pas, qu'on ne se soumet pas.

La technique n'est pas le facteur le plus déterminant dans un combat. Votre détermination est plus importante que le choix de telle technique ou de telle arme. La volonté de vaincre est plus importante que l'habilité à vaincre. La détermination est la seule chose qui vous évitera de tomber après avoir été frappé ou coupé. Cela ne veut pas dire que la technique est à passer sous silence : la technique, c'est un mouvement ou un enchaînement qui a pour objectif de mettre un obstacle entre la lame de l'agresseur et la victime, ou de mettre l'agresseur hors de combat ou pour la victime de choisir, si c'est possible, la fuite.

Lorsque vous irez vous entraîner dans un club, gardez toujours à l'esprit que l'autodéfense est une question de bon sens. N'hésitez pas à en parler autour de vous, allez voir d'autres styles d'entraînements, d'autres gens... Pourquoi ne pas en parler avec un policier ou un agent de sécurité qui vous dira, sans doute, si votre système de défense est viable ou pas. Gardez l'esprit ouvert : travaillez sur ce qui est bon pour soi est vraiment positif et enrichissant.

Le premier professionnel qui nous en a donné le goût par son exemple est Robert Paturel : il nous a enseigné, en 1995, la méthode de Tonfa police utilisée en France. Le dernier en date est Kurt Rüfenacht (voir page 10) avec qui, malgré le barrage de la langue, nous avons pu beaucoup échanger sur les agressions au couteau. Voici pour l'exemple car nous ne pouvons pas citer tous les gens qu'ils soient pratiquants d'arts martiaux, gardiens de prison, agents de sécurité ou simples quidams avec lesquels on a toujours beaucoup appris. Alors, gardez l'esprit ouvert et n'ayez pas peur de vous remettre en question !

Vous pourrez aussi vous documenter : il y a les livres, les DVD, les forums... Essayez de voir le maximum de choses. Faites-vous votre propre opinion et optez pour les choix qui vous conviennent.

Dans la partie « Exercices d'entraînement, page 221 », nous vous proposerons quelques idées d'exercices et de mises en situation. N'oubliez pas, lorsque vous vous entraînerez, d'associer techniques et mises en situation. Doucement au début avec les protections nécessaires puis, de plus en plus vite, puis avec un couteau en métal sécurisé (voir page 230 où nous présentons un couteau spécialement élaboré pour ce genre d'exercices).

Lors de ces mises en situation, vous vous apercevrez rapidement de ce qui peut marcher et de ce qui est dangereux, c'est-à-dire de ce qui est inefficace. Simuler une agression, s'y exercer, c'est peut-être aussi demander à l'« agresseur » de hurler, d'être injurieux, cela vous rapprochera du réel. Utilisez des endroits différents avec des éclairages différents. N'hésitez pas à prendre des accessoires de la vie courante : sac, canne... ou soyez avec un enfant à la main : vous verrez, vous devrez agir différemment cela change la donne.

ET LA LOI DIT !

Relisez ce que dit la loi en ce qui concerne l'autodéfense et la non-assistance à personne en danger. Il n'est pas question de l'interpréter, pas plus qu'il n'est question de vengeance ou d'acharnement. La loi est bien faite.

Mais nous ajoutons ceci : aucune loi et aucune assurance ne pourront vous rendre votre intégrité physique et mentale si celles-ci ont été détruites par l'agresseur. Il est de la responsabilité de chacun de protéger cette part intime et précieuse de soi. Il est clair

que celui qui se défend et frappe peut avoir des problèmes : c'est comme ça, on n'y peut rien !

La violence est une spirale dont l'agressé doit également mesurer les risques. Cela dit, pour dire la vérité, on n'a pratiquement aucune chance de se défendre contre des gens plus forts, plus nombreux ou armés.

De ce fait, la crainte de la loi ou les conséquences de votre action ne doit pas entraver ou bloquer votre défense. Votre but est de sortir indemne d'une situation extrême. Vous défendez votre vie en protégeant votre intégrité aux dépens de l'autre.

Encore une fois, le but en self-défense n'est pas de massacrer l'agresseur mais de s'en sortir ! On doit toujours se trouver un cran au-dessus de l'agresseur jusqu'à ce qu'il ait compris ou qu'il ne bouge plus. Un KO rapide est moins dangereux qu'un long combat dont l'issue est incertaine. S'il n'est pas possible de fuir (ce qui reste, à ce jour, le meilleur moyen de se défendre) ou de calmer un agresseur, il faut dès qu'il franchit votre zone de sécurité (voir page 44 et suivantes), agir par anticipation et en conséquence.

Si vous devez frapper, frappez fort ! C'est faire preuve d'autodétermination et pas d'autolimitation. Il est évident qu'une telle défense, sans compromission, doit être mise en œuvre dans le but unique de préserver sa propre intégrité physique ou celle d'une tierce personne. En revanche, cela ne vaut pas la peine de tout perdre pour des choses matérielles qu'on cherche à vous voler.

QUELQUES MOTS SUR NOUS

Pourquoi cet intérêt pour tout ce qui traite de la défense contre une lame ? Eh bien, à travers tout notre parcours martial et les échanges avec des personnes de tout bord (sécurité, police et autres), nous avons constaté que le couteau revenait toujours

comme une arme contre laquelle il est difficile de se défendre. De plus, c'est vraiment l'arme que l'on risque de trouver devant soi lors d'une agression (tant qu'elle reste devant soi, ça va encore, mais quand elle est coincée entre deux de vos côtes, ça ne va plus du tout).

Nous avons suivi une formation tonfa en France, une formation tonfa et bâton tactique Monadnock en Suisse. Pour ceux qui ne connaissent pas, le tonfa est le bâton de police à poignée latérale et le bâton tactique est un bâton en métal télescopique. Ces deux armes de défense sont l'objet de restriction légale quant à leur achat et quant à leur port. Mais il est clair que lorsqu'on est armé, le problème se pose différemment. Dans les arts martiaux asiatiques spécialisés dans le couteau comme le kali ou l'escrima, nous n'avons pas trouvé de réponse satisfaisante non plus. Alors on a rassemblé des techniques qui nous semblaient valables ici et là, développé certaines autres, des principes se sont dégagés. Et petit à petit, on a commencé à organiser le tout.

Il y a environ quatre ans nous avons trouvé une école à Zurich sur le couteau, basée sur la réalité du combat. Le professeur, Kurt Rüfenacht (voir page 10), nous a tout de suite acceptés et nous avons échangé tout ce que nous savions. C'est de loin la personne qui nous a le plus apporté dans ce domaine.

Ce livre est le résultat de tout ce que l'on a compris jusqu'à présent. Avec lui nous voulons partager nos idées et en faire profiter tout un chacun. Même par une seule phrase ou une seule technique, c'est déjà pas mal.

Il représente une bonne vision de ce qu'est la réalité, actuellement, d'une attaque au couteau.

Ce livre se présente en deux parties : l'une est consacrée aux personnes qui veulent juste s'en sortir (prendre la fuite) en cas

d'agression au couteau, l'autre concerne les personnes qui veulent s'en sortir aussi mais qui doivent, en plus, maîtriser et désarmer l'agresseur. Cela représente deux attitudes différentes.

Pour la seconde partie, vous imaginerez que c'est un agent de sécurité (d'accord, ce sont des dessins mais il s'agit d'un agent de sécurité quand même) qui présente les techniques. Cela pour bien faire la différence avec la première partie, car bien qu'il puisse y avoir des situations où Monsieur Tout-le-monde devra rentrer dans un adversaire armé, cela reste plutôt une action réservée au personnel de sécurité ou aux forces de l'ordre (et eux ont encore d'autres moyens qu'ils peuvent mettre en œuvre, s'ils ont le temps et la distance pour cela). Profitons-en pour citer un légionnaire connu de Kurt Rüfenacht : « En guerre, j'y vais ; en vacances, je m'en vais ! » Clair et limpide.

La première partie *Basic survie* explique les principes de distance de sécurité et de frappes simples dans la perspective de ne pas être touché trop gravement et de partir.

La seconde partie *Les techniques particulières de maîtrise et de désarmement* prend exactement les mêmes bases, mais on y trouvera des techniques supplémentaires de frappe. Vous trouverez également comment maîtriser un agresseur, comment le désarmer, comment le mettre au sol et le contrôler. Évidemment, rester proche d'un individu armé d'un couteau est plus dangereux que de s'en aller, mais cela est peut-être nécessaire (impossibilité de fuite du fait de l'âge, d'un handicap, d'une blessure... ou bien encore, doit-on rester sur place à cause d'une tierce personne ou pour aider quelqu'un qui se fait ou va se faire agresser (assistance ou non-assistance à personne en danger). Cette partie s'adresse surtout aux professionnels de la sécurité dont le travail consiste à maîtriser et à arrêter voyous et bandits.

Pour finir, on donnera quelques idées d'exercices afin de parfaire un entraînement physique, technique et mental.

Voilà pour ce qui est de la technique. En regard de cette partie, nous avons trouvé intéressant de publier des témoignages (personnes civiles ou professionnels de la sécurité agressés à l'arme blanche), cela donne une idée de la réalité. Il y a également l'interview d'un professeur du centre hospitalier universitaire vaudois qui nous commentera certains types de traumatismes dus à des blessures au couteau.

Enfin, nous verrons les différents angles d'attaque d'une lame, les types d'agresseurs potentiels.

Le réflexe instinctif et l'intuition sont très importants : savoir écouter notre petite voix intérieure... Les premiers êtres humains en étaient bien pourvus mais au cours de l'évolution, cela s'est amenuisé : à nous de le faire ressurgir un instant, le moment propice.

Gardez à l'esprit que les principes et les techniques présentés dans ce livre sont difficiles à expliquer par écrit. Elles répondent à des agressions types, sans pouvoir prendre en compte tous les imprévus d'une agression réelle à laquelle il faut s'adapter pour se défendre de façon efficace.

Comparé aux arts martiaux comme le karaté, par exemple, qui a des positions, des mouvements et des enchaînements définis, il en est tout autre pour nos principes qui n'ont rien à voir avec une série de katas sur tatami.

Les techniques que l'on vous propose ne sont pas codifiées au point d'être rigides. Dans le réel, lors d'une agression, on est souvent en déséquilibre et on se redresse comme on peut. Il faut énormément bouger, être tout le temps en mouvement, précéder l'agresseur dans ces gestes. Il faut être tout le temps en déplacement, avoir un temps et un mouvement d'avance sur l'agresseur. Il est primordial de ne jamais rester figé, les formes de corps sont obligatoires, l'agresseur ne doit pas pouvoir nous cadrer.

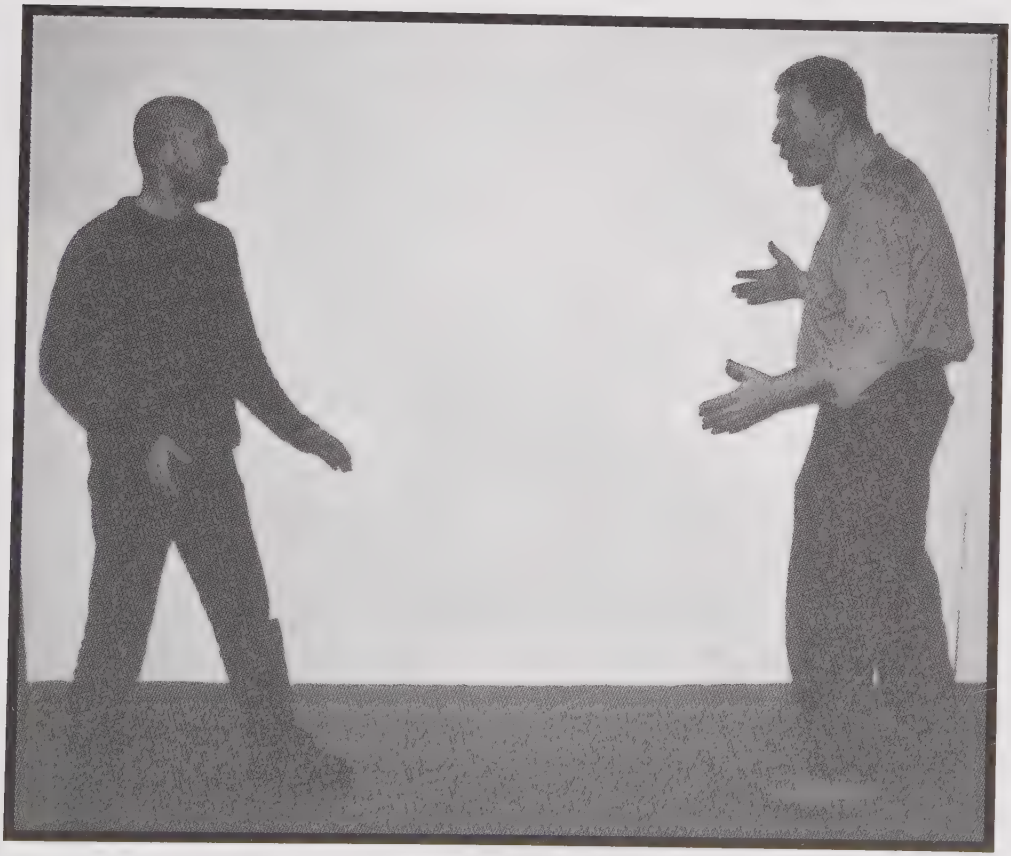
Si la technique engagée est inopérante, il faut s'adapter et en changer pour contrer l'agresseur. Vous le frappez au visage, il se protège la tête, vous en profitez pour le frapper dans le bas-ventre.

Il est essentiel de garder toujours à l'esprit qu'il faut absolument visualiser, en permanence, le bras armé et savoir toujours où est le couteau, par la sensation, par la vue (quand l'agresseur vous a planté sa lame dans le ventre et que vous vous dites : « Ah ! Je sais où est le couteau, il est dans mon foie », ce n'est pas bon, vous avez fait quelque chose de faux). Si, au corps à corps, vous perdez de vue le couteau et que l'agresseur n'est pas HS, vous devez reprendre la distance de sécurité.

PREMIÈRE PARTIE

BASIC SURVIE

L'attitude de sécurité



Il y a déjà beaucoup de livres qui conseillent de projeter une image positive et confiante de soi pour décourager le prédateur (l'agresseur potentiel) qui recherchera une proie plus facile pour lui faire subir les derniers outrages. C'est tout à fait vrai. En ce qui nous concerne, ce n'est pas la peine que vous fassiez une psychothérapie avant de lire ce livre. Ce qui importe pour la self-défense, c'est que vous n'optiez pas pour une attitude soumise dans le cas d'une agression. Par agression, on entend toutes les marques de manque de respect que l'on peut recevoir quotidiennement. Quelqu'un qui vous engueule parce que vous avez traversé en dehors des passages cloutés, parce que vous ne démarrez pas assez vite, vous klaxonne, vous insulte... Eh bien, votre réaction ne doit pas être : « Oh mon Dieu, qu'est ce que j'ai fait de mal, je m'excuse. », mais : « Qu'est-ce qu'il (elle) me veut celui (celle)-là ? Ça va pas la tête de me parler comme ça ! » Loin de nous l'idée de vouloir jouer les agressés devenus agresseurs, mais il est nécessaire de montrer une colère raisonnée qui calmera l'individu qui se trouve en face de vous.

Pour ce qui est des agressions physiques c'est la même chose puissance 10 : la première réaction doit être la colère. Une colère raisonnée qui donnera du carburant à votre détermination pour fuir ou pour combattre. La peur ou la colère sont des émotions fortes qui provoquent une montée d'adrénaline dans le corps. C'est une préparation du corps à l'action, mais l'effet peut être si fort que cela peut avoir un effet inverse et vous bloquer complètement.

Maîtriser et canaliser cette énergie n'est pas chose aisée. Avoir un objectif clair, vous en sortir par exemple, peut vous y aider.

Il n'est pas normal qu'une femme, parce qu'elle est en minijupe, ou même juste parce qu'elle est là, se fasse violer. Il n'est pas normal que quelqu'un se fasse frapper, voler ou les deux. Cela existe, mais ce n'est pas normal et ce n'est jamais la faute de la victime. Dans ce livre, présupposons que vous avez de vous-même une image positive et, ce qui est très important pour nous, que vous pensiez que **personne n'a le droit de vous agresser et, si cela devait arriver, que vous auriez la volonté de vous en sortir sain et sauf**. C'est ce que nous appelons une attitude positive ; inutile de marcher droit comme un i dans la rue, votre démarche naturelle conviendra très bien.

Cela dit, passons à l'aspect technique du problème.

L'attitude de sécurité est, avant tout, basée sur le bon sens. Comme nous l'avons déjà dit, avec l'analyse de risques, on évite beaucoup de problèmes. L'analyse de risques, c'est, par exemple, visualiser un trajet : « Où devrai-je passer ? Y a-t-il des passages souterrains ? Des endroits exigus ? Serais-je vu des autres passants. » Si c'est un parking souterrain : « Y a-t-il plusieurs chemins de fuite ? Où sont les caméras de surveillance ? Y a-t-il un vigile. » Si c'est dans une boîte de nuit : « Où se trouve le personnel de sécurité ? » Dans une laverie automatique : » Où pourrais-je être surpris(e). » À la sortie de la banque, du bureau de poste ou lors d'un retrait d'espèces : « Est-ce que quelqu'un me suit ou pourrait se dissimuler ? Y a-t-il suffisamment d'éclairage ? Où pourrais-je trouver de l'aide ? Me réfugier ? »

C'est aussi, de temps en temps, se poser les questions : « Et si maintenant je me fais agresser, que puis-je faire ? Quelles sont les ouvertures ? Et si l'agresseur me jette au sol, si je suis blessé, immobilisé, comment pourrais-je m'en sortir ? »

Voilà, vous vous dites : « Je viens d'ouvrir ce livre et on me bombarde déjà de questions. Qu'est-ce que j'en sais ? Ce sont eux les spécialistes en self-défense. » En fait, la réponse à la plupart de ces questions trouve leur réponse dans le bon sens : celui qu'on a en soi et la prudence sont vos premiers anges gardiens. C'est à cette intuition que vous devrez vous fier et pas celle qui dit vous pousse à penser : « Je m'en fous, je fonce ! » ou cette autre qui vous murmure : « Je ne veux rien savoir, je vais faire comme si de rien n'était, il ne va rien se passer. » Vous devez rester attentif, sans devenir paranoïaque. Comparez cela à la circulation routière : c'est tout à fait normal de faire attention aux voitures quand on traverse une rue. On est prudent parce qu'on sait que si on n'est pas vigilant, on risque de se retrouver à l'hôpital.

Quoi qu'il en soit, une agression n'a rien de « normal » mais cela existe bel et bien. Des gens écrivent des livres là-dessus. Alors, il faut faire attention et, plus la situation est risquée, plus on fait attention. Si on peut éviter une situation potentiellement dangereuse, tant mieux, sinon en l'ayant déjà visualisée dans son imagination, on sera mieux préparé.

Comme vous le voyez, dans ce domaine, tout est une question de bon sens ! On veillera à garer sa voiture dans des endroits éclairés, on fermera la porte de chez soi à clé, dans la mesure du possible, on n'ira pas retirer de l'argent en pleine nuit.

Passons à un autre comportement qui peut vous sauver la vie : la méfiance qui n'est rien d'autre que de la prudence exacerbée.

La méfiance est la première technique d'autodéfense. En cas de danger potentiel, on se prépare mentalement, on suit son feeling ou son sixième sens. Au moindre doute, il faut agir sans hésitation. Il faut se mettre à distance et en position de sécurité. Ensuite, s'il y a vraiment péril, on passe en mode combat ou de survie (pour le professionnel de la sécurité et le civil, c'est différent), le but de l'autodéfense pour le civil est de rester, lui et ses proches s'il est accompagné, vivant et en bonne santé. S'il gagne, ne serait-ce

qu'une seconde sur l'agresseur, ce dernier hésitera peut-être à aller plus loin, ce qui permettra à la victime de fuir, d'appeler à l'aide.

En revanche, le professionnel doit, bien sûr, éviter d'être blessé ou d'être tué (non, on vous le promet, Robocop n'existe pas), mais surtout, il doit maîtriser l'agresseur et cela dans le respect des droits de l'Homme et des lois en vigueur. Si, à l'instar du particulier, le professionnel gagne cette précieuse seconde sur l'agresseur, il saura utiliser son arme de défense à bon escient et à temps. En revanche, s'il n'a pas empêché ou vu le coup et qu'il se fait planter, ses armes de défense ne lui serviront à rien.

Venons-en au mode du combat. On y rentre lorsqu'on est attaqué, mais aussi quand quelqu'un rentre dans votre sphère intime sans nécessairement attaquer. Évidemment, tout dépend du cadre : si une personne, dans une rue déserte, vient vers vous pour vous demander l'heure et s'approche de trop près, vous pouvez raisonnablement penser qu'il a autre chose en tête, donc danger ! Si c'est le cas, vous pouvez ou reculer ou le mettre à distance sur un ton ferme en lui recommandant de ne pas s'approcher. S'il continue de s'approcher, vous savez qu'il veut vous attaquer. Vous pourrez alors brandir votre spray et l'asperger. Dans ce genre de situations, n'attendez pas qu'il soit à 20 cm de votre nez et qu'il vous colle un coup de boule ou un coup de lame... Il sera trop tard pour réagir.

LA DISTANCE DE SÉCURITÉ

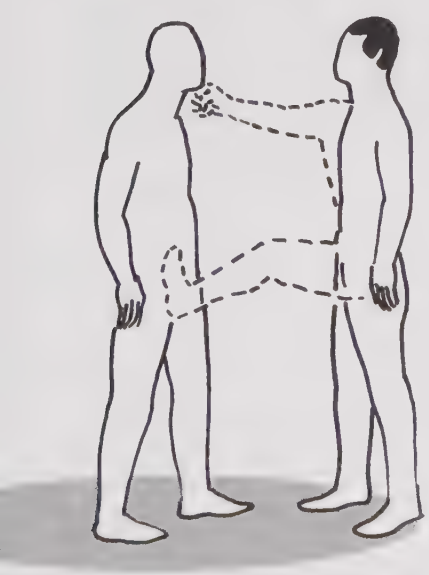
Le but de la distance de sécurité est que l'inconnu qui s'est approché de vous ne puisse pas vous toucher sans, obligatoirement, faire un déplacement avec ses jambes.

Plus la situation est à risque (rue déserte la nuit, parking souterrain), plus la distance doit être grande, nous dirons environ de 1,5 à 2 mètres.

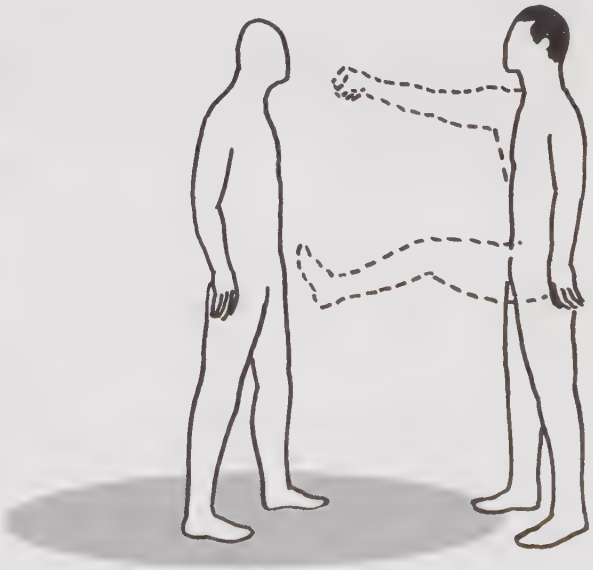
Si les circonstances le permettent vous devrez maintenir cette distance de sécurité. À 50 cm, il devient très difficile, voire impossible de bloquer ou d'esquiver une attaque surprise. Et si on n'est pas bâti comme une armoire à glace, un premier coup, même sans arme, risque d'être suffisamment déstabilisant pour qu'on ne puisse plus faire face par la suite.

Pour être dans cette distance de sécurité, il faut faire face à l'agresseur et reculer, et ne jamais, en aucun cas, lui tourner le dos ou le laisser se mettre de côté ! Si l'inconnu s'approche encore, reculez ou déplacez-vous sur le côté. S'il continue à avancer vers vous, intimez-lui d'une voix ferme de rester à distance et, au besoin, poussez-le.

Par exemple, vous apercevez une personne bizarre à 10 mètres au coin de la rue et vous décidez de faire demi-tour : c'est de la prévention dictée par la prudence et le bon sens. Vous ne saurez jamais si la personne était mal intentionnée ou même armée, mais d'une certaine manière vous avez géré la situation en la mettant à distance.

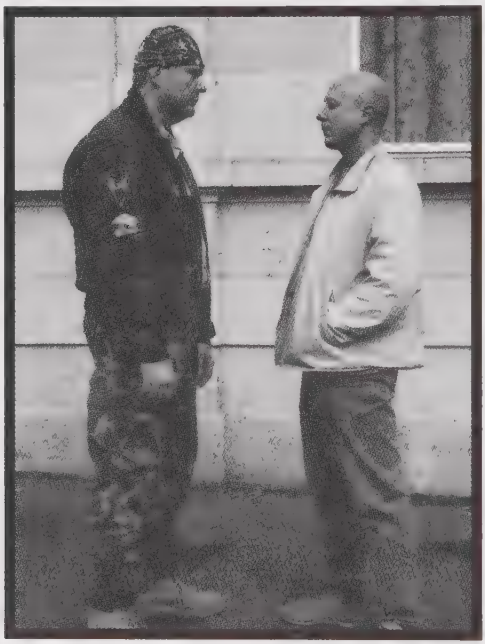


Touché, c'est trop court !



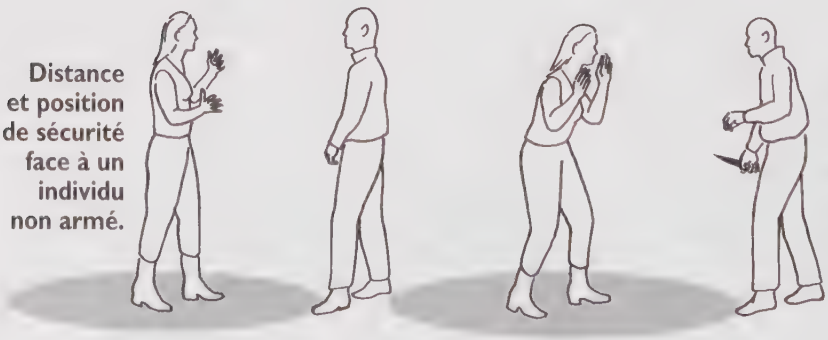
Pas touché, bonne distance !

La réussite dépend en grande partie de la distance qui nous sépare de l'agresseur. C'est un des principes les plus importants de l'autodéfense.



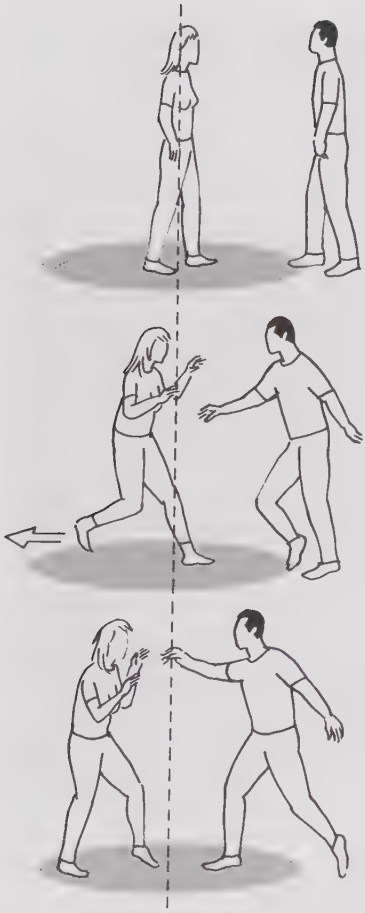
La distance de sécurité n'est pas respectée.

L'agresseur peut vous saisir sans déplacements.



Distance et position de sécurité face à un individu non armé.

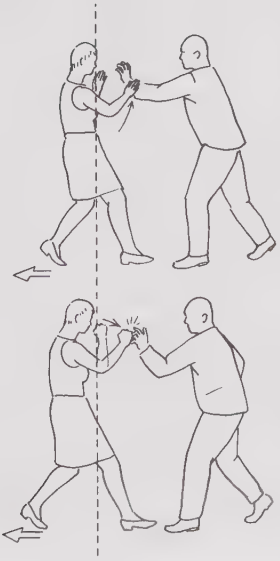
Distance à prendre, face à un agresseur armé, sensiblement plus grande.



Principe de déplacement pour garder la distance de sécurité.

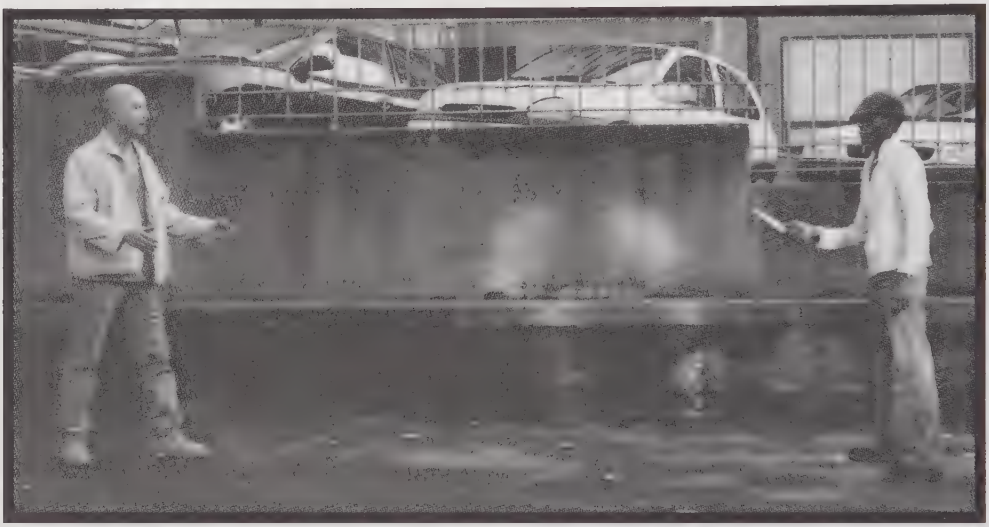
Prise d'initiative lorsqu'un agresseur potentiel pénètre dans votre zone de sécurité. Vous avez prévenu verbalement l'agresseur, du style : « Laissez-moi tranquille, n'avancez pas... » Il continue d'avancer, alors prenez les devants. Si jamais, il n'avait pas de mauvaises intentions, il sera toujours temps de lui présenter des excuses.

Même principe avec engagement d'un spray de défense. Attention de respecter la distance de sécurité, soit environ 1,5 mètre.



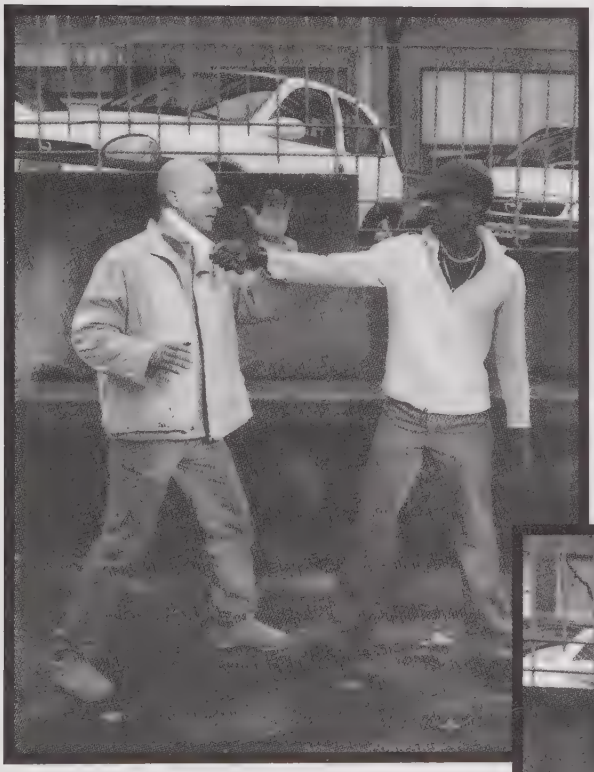
Si quelqu'un pénètre dans votre zone de sécurité, il faut réagir comme face à une attaque au couteau, c'est-à-dire de faire une parade et d'effectuer une prise de distance.

Éventuellement, pendant la prise de distance, frappez avec le poing sur les doigts de l'agresseur.

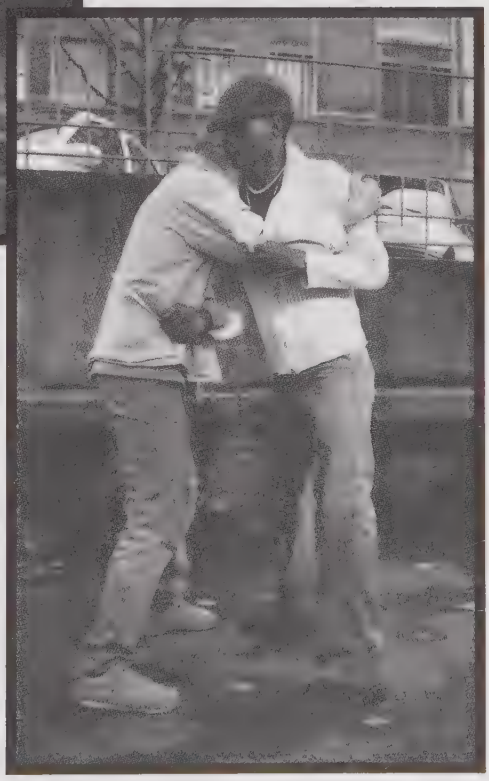


Exemple de distance où il n'y a pas de danger d'être atteint par le couteau (sauf le lancer du couteau évidemment... mais ce n'est pas courant).

Bonne distance de sécurité mais attention, en faisant un pas en avant, l'agresseur peut vous toucher si vous ne vous déplacez pas de façon arrière ou latérale.



Il n'y a plus de distance de sécurité. C'est la distance de contact où l'agresseur peut vous atteindre sans se déplacer.

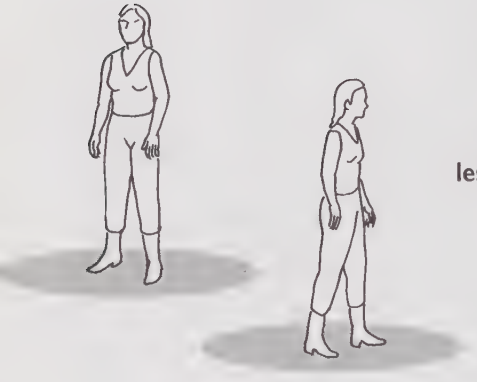


Il n'y a plus de distance du tout, c'est le corps à corps avec toutes les possibilités de saisie et de mises au sol.

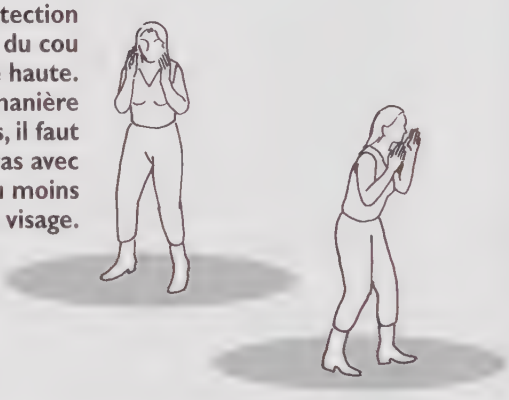
LA POSITION DE SÉCURITÉ

La position de sécurité, c'est choisir la bonne posture qui va vous permettre d'agir ou de vous protéger en cas d'attaque surprise de la personne qui vous fait face.

Se mettre en position de sécurité signifie ne pas exposer toute la surface de son corps, c'est-à-dire se placer à environ 45° par rapport à la personne.



Protection du visage et du cou par une garde haute. À la manière des boxeurs, il faut monter les bras avec les mains plus ou moins au niveau du visage.

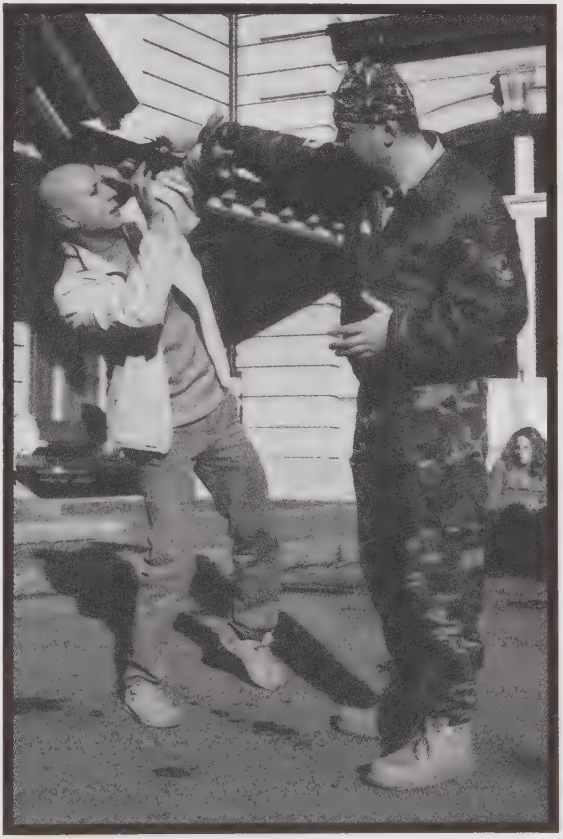


Logiquement, peu importe que ce soit le côté gauche ou le droit que vous mettiez en avant, cela revient au même. D'une façon générale, ce que l'on veut protéger se trouve vers l'arrière. Exemple : vous tenez un sac à main dans votre main gauche, c'est votre côté droit qui sera en avant. Autre exemple : vous avez un spray de défense dans la poche droite de votre veste, gardez votre côté gauche devant, la main gauche prête à repousser l'agresseur pendant que votre main droite ira chercher le spray (de toute façon, vous aurez besoin de vos deux mains pour repousser votre agresseur et marquer la distance nécessaire pour brandir votre spray. Notez bien que dans une situation à risques, le spray devrait déjà être dans la main, prêt à être utilisé). Mais cette règle n'est pas absolue, choisissez le côté sur lequel vous êtes le plus à l'aise. C'est seulement pour les professionnels que l'on parlera de côté faible

devant et fort derrière. En effet, ceux-ci ont l'habitude d'avoir une ceinture de charge sur laquelle ils placent leurs différents outils et armes. Les procédures d'engagement de ces outils et armes répondent elles aussi, à cette structuration main faible, main forte.

Mieux vaut mettre son côté faible devant (côté gauche pour un droitier), afin de lui donner moins de surface cible. Rentrez la tête dans les épaules et montez les mains (se la jouer à l'italienne, c'est-à-dire parler avec les mains)... c'est se mettre en garde sans éveiller les soupçons. En tout cas, ne restez pas les bras croisés ou les mains dans les poches, gardez les mains libres, en ayant une attitude détendue, une respiration calme. Il s'agit d'être très attentif à la personne mais également de regarder autour de soi : les autres passants, les complices éventuels ; il faut gérer l'environnement, les obstacles qui peuvent devenir des objets de défense, le chemin de fuite... Il est nécessaire de se déplacer calmement et discrètement de manière à créer une porte de sortie.

Évitez de fixer l'agresseur dans les yeux : observez-le en son entier, surtout ses mains. Soyez prêt mentalement à effectuer un blocage, un déplacement ou, éventuellement, à déguerpir.



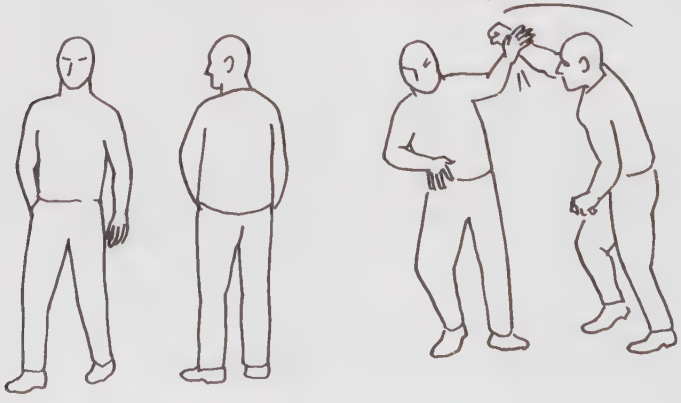
Exemple de réflexes de survie où la personne est surprise par l'agresseur de telle manière qu'elle n'a pas eu le temps de se déplacer (voir page 52).

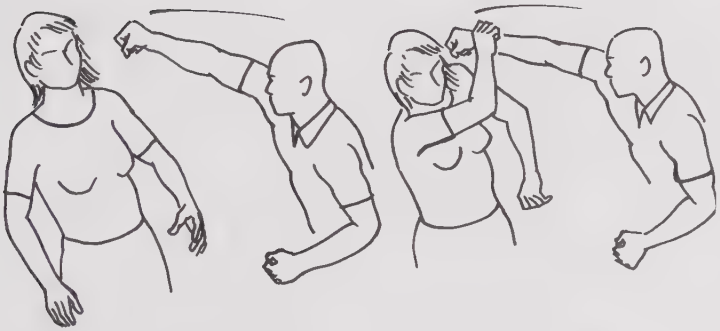
LES RÉFLEXES DE SURVIE

Nous vous l'accordons, le mot survie est peut-être exagéré mais selon l'actualité des faits divers, cela ne l'est pas !

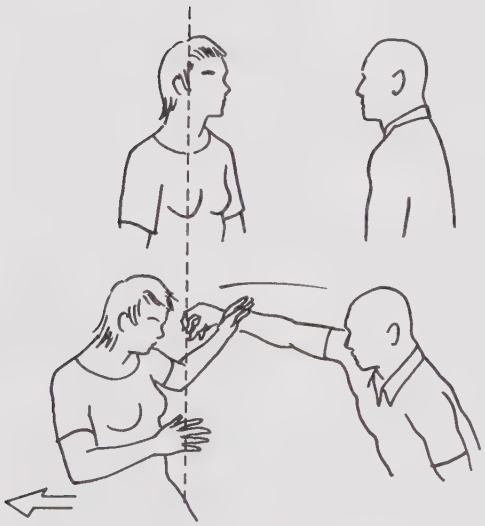
Que voulons-nous dire par réflexes de survie ? Cela signifie de se protéger d'un mouvement suspect de la part d'un agresseur potentiel. Dès que ses mains bougent dans votre direction, il est obligatoire de réagir soit offensivement en le poussant violemment et, éventuellement, en lui donnant un coup au passage (préventivement), soit défensivement en montant les bras pour faire barrage au coup ou saisie...

Après avoir monté les bras, les coudes (très durs) et les avant-bras forment une bonne protection. Par sécurité, mieux vaut présenter le tranchant de l'avant-bras, il y a moins de danger en cas de coupure qu'à l'intérieur de l'avant-bras (où il y a les veines), ou l'extérieur (où il y a les muscles et les tendons).





Éloignement du corps **ou parade.**



Distance de sécurité.

On recule en faisant un blocage.

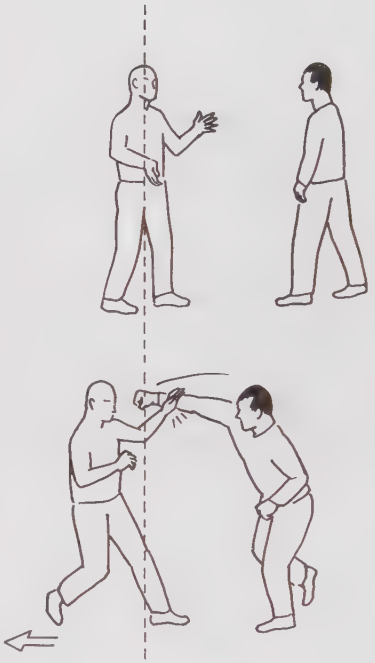
La parade instinctive doit se travailler en faisant des mises en situation avec un partenaire. On pourra mettre au point un mouvement de défense, et s'y exercer afin que cela devienne un geste instinctif.

Le but est de créer une cellule de survie instantanée. On ne reste pas dans cette position, on se déplace pour garder la distance

et on évalue la situation telle que la possibilité de fuir car l'agresseur (la personne ou l'inconnu vous faisant face est devenu par cette action un agresseur) sera peut-être surpris et vous aurez une occasion.

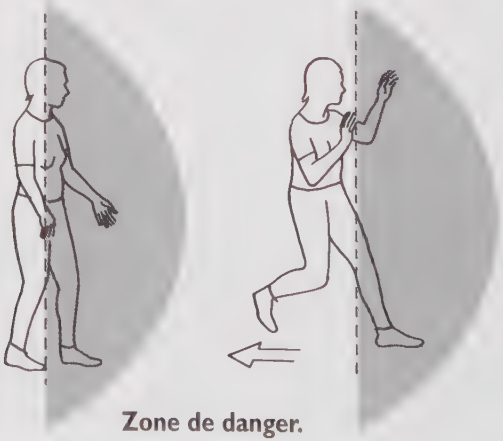
Ne l'oublions pas : la distance me sauve.

Il ne faut plus être là lorsque le coup arrive ou, du moins, s'en protéger. Voilà, en somme, ce qui résume le réflexe de survie.



Distance de sécurité.

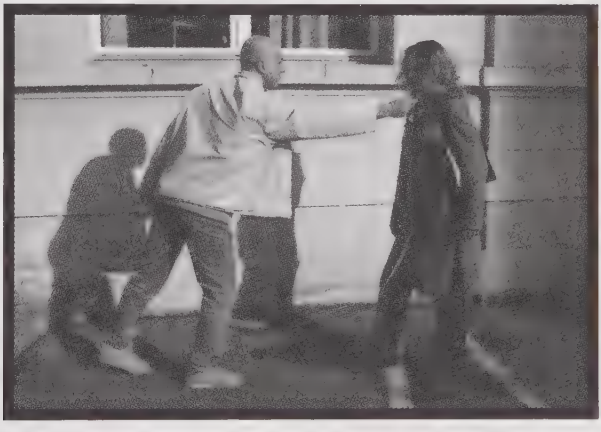
Notez bien l'importance du déplacement arrière pour sortir de la zone de danger. Rester dans la zone de danger présente, dans tous les cas, un risque réel. Déplacez-vous en arrière comme vous le voulez, mais il est important de gérer l'environnement, de garder l'équilibre et de le faire vite.



Zone de danger.

Distance de sécurité respectée.

Si la personne ne se déplace pas, l'agresseur peut facilement l'atteindre...



Alors qu'avec un déplacement arrière, la personne sort de la zone de danger, l'agresseur ne peut la toucher. Notez la position des bras à adopter en reculant.

UN SPÉCIALISTE S'EXPRIME

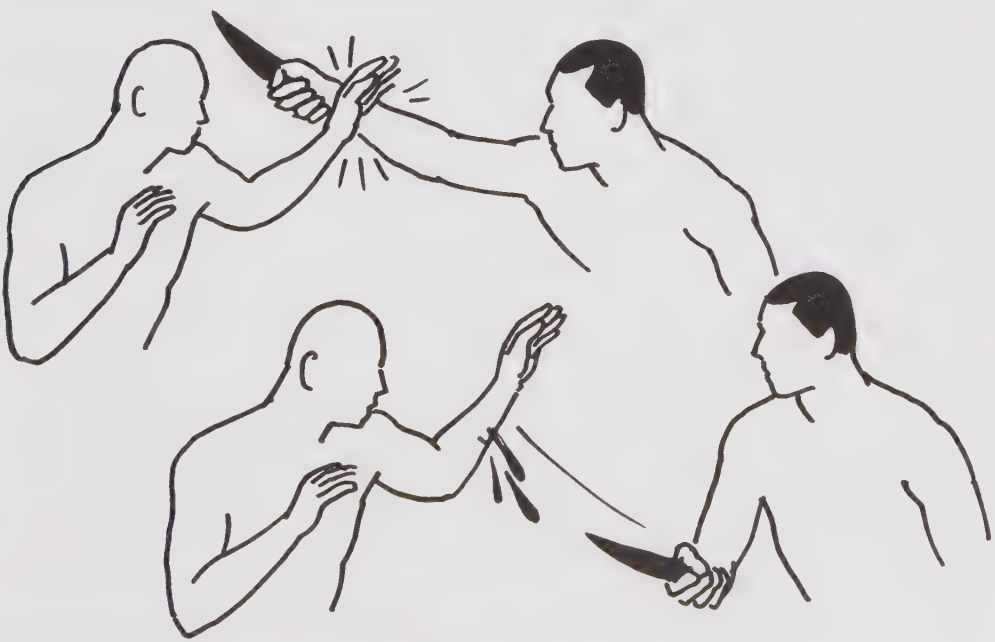
Claude Borlat, enseignant d'autodéfense dans le milieu du sport universitaire

Enseignant l'autodéfense préventive depuis plus de vingt ans, j'estime que le comportement face à une menace ou une attaque au couteau doit faire partie d'un cours d'autodéfense.

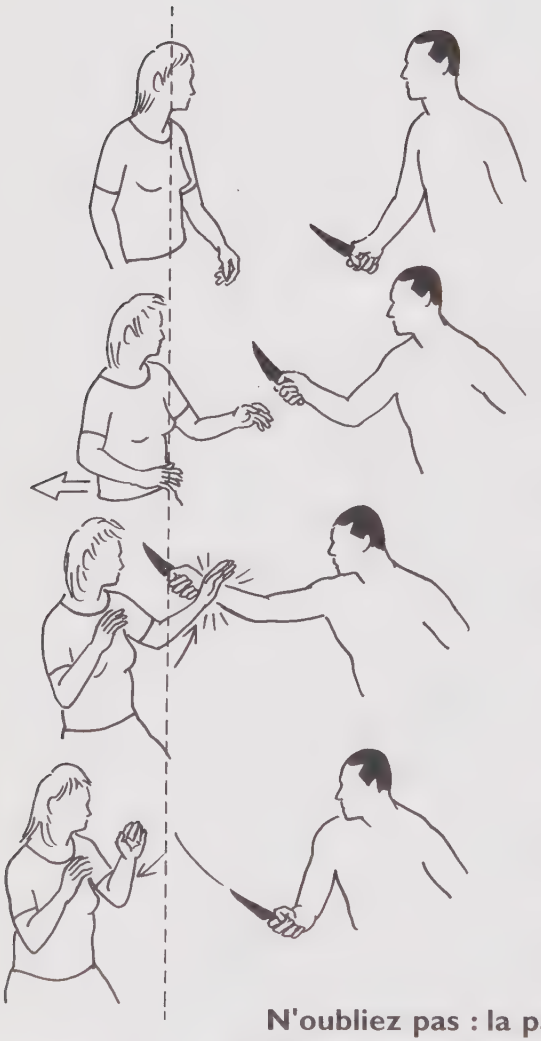
Une fois répétés et acquis à l'entraînement les dégagements et les déplacements concernant les saisies et les coups frappés, on peut aborder le comportement face à un porteur de couteau.
Bien qu'il faille être un expert pour pouvoir riposter efficacement à l'agression d'un spécialiste du couteau, tous les agresseurs munis d'une telle arme ne sont pas des spécialistes et c'est pour contrer cette seconde catégorie d'agresseurs que l'on traite de ce sujet dans un cours d'autodéfense.
Tout en étant conscient qu'une parade contre une attaque n'est pas toujours garantie, le taux d'efficacité est proportionnel au nombre de répétitions, d'entraînements et surtout à un choix de techniques appropriées.
La parution d'un ouvrage sur ce sujet, réalisé par des instructeurs spécialistes du couteau, représente un outil pédagogique précieux.

Les parades

Le but d'une parade est de placer un obstacle entre votre corps et l'objet ou le membre qui veut vous toucher. Généralement, une parade se fait avec l'avant-bras. Cependant, sur un coup de pied, on peut également effectuer une parade avec le pied ou le tibia. En fait, le principe des parades est plutôt celui des « tapes ». Le blocage dur et rigide est effectivement un bon moyen de stopper une attaque, mais en raison de sa rigidité, il sera figé et le bras armé en repartant en arrière coupera tout sur son passage.



Blocage figé = danger.



En revanche, la tape se veut rapide et mobile : elle part en direction de l'attaque et vient la percuter (comme si c'était un coup) avec le tranchant de la main. Le contact se fait pendant une fraction de seconde. Elle vient frapper, si possible, le poignet ou la main armée, au pire l'avant-bras ; mais attention pas plus haut que le coude car, en pliant son bras, l'agresseur pourra vous toucher avec son couteau.

La tape est rapide, le bras se durcit seulement à l'instant du contact et elle repart avec la même rapidité.

Ces parades peuvent servir, évidemment, à toutes sortes d'attaques avec ou sans armes. Attention à ne pas anticiper la défense car l'agresseur le verra et attaquera différemment. Attendez le dernier moment pour effectuer votre parade. La main qui vient percuter est, si possible, celle qui fait face au bras armé (main gauche pour un bras droit armé), mais il est bien clair que si la situation le nécessite (mains blessées, encombrées ou si on est décalé), on utilisera l'autre main.

N'oubliez pas : la parade reste en contact une fraction de seconde avec l'agresseur, juste le temps de stopper l'attaque. Ensuite, on reprend immédiatement la distance. N'essayez pas d'attraper la main qui attaque, vous n'aurez que très peu de chances d'y arriver.

Notez bien un autre point important ; on se déplace en arrière une fraction de seconde avant d'effectuer la parade, et non le contraire.

QUELQUES PRINCIPES BASIQUES DE PARADES

Coupe circulaire venant par la gauche

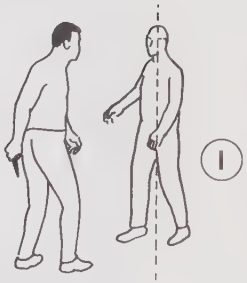
L'agresseur tient son couteau dans la main droite, le long du corps (on a de la chance car on a vu le couteau) et cherche à avancer :

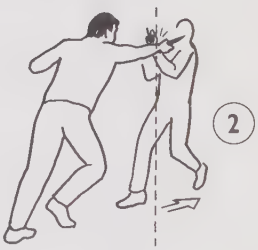
1. Lorsque le bras armé part en direction du haut du corps déplacez-vous en arrière.

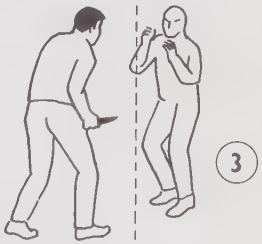
2. Dans le même temps, le tranchant de la main gauche part en direction de son bras et vient lui percuter l'intérieur du poignet.

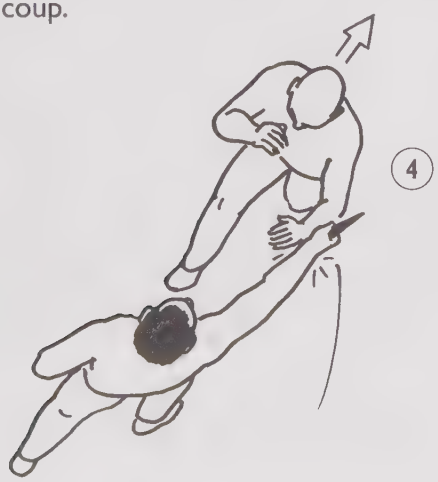
3. L'autre bras, à l'« italienne », reste en haut, dans le cas où vous avez raté votre parade ou pour éviter un coup de sa main libre. Reprenez tout de suite la position et la distance de sécurité. Évaluez la situation (ouf ! on a déjà évité un coup).

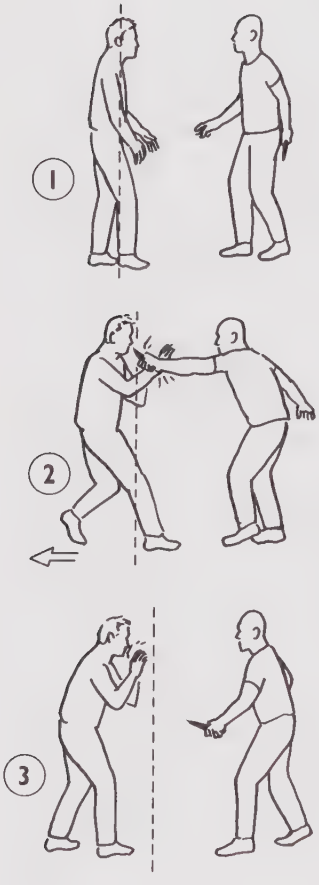
4. Résultats : la tape vous a permis d'éviter une coupure et la distance conservée de recevoir un deuxième coup.











Coupe circulaire venant de la droite

1. L'agresseur tient son couteau de la main gauche :

2. Il lance son attaque sur votre côté droit. Faites, tout de suite, un déplacement arrière. Faites la tape avec le tranchant de la main du même côté que celle qui est armée, à l'intérieur du poignet. Vu de haut, notez la position de l'épaule du bras qui effectue la tape : il est bien en avant, de manière à garder le corps le plus éloigné possible du couteau.

3. Gardez l'autre bras en haut, soit comme protection, soit pour une autre action comme, par exemple, dégager un complice, ouvrir une porte...

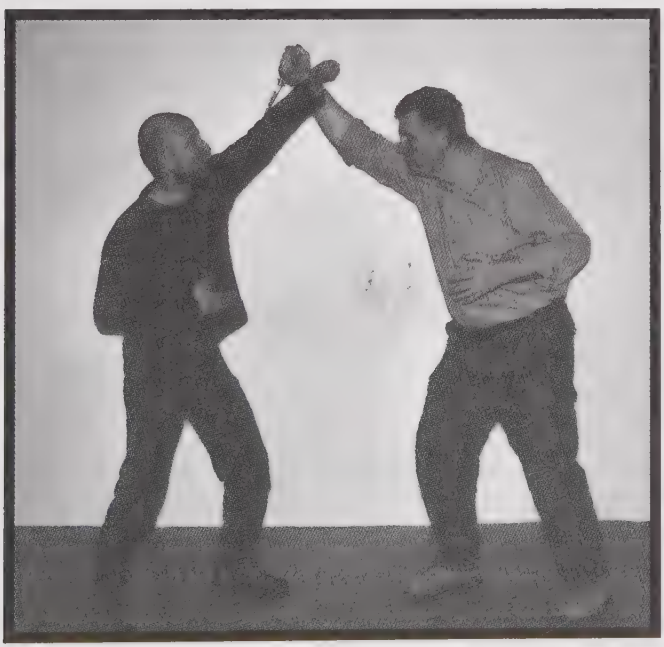
Vue de dessus

Puis reprenez la position et la distance de sécurité. Soyez prêt au combat qui va peut-être suivre. Évaluez l'environnement pour voir ce qui pourrait vous aider.

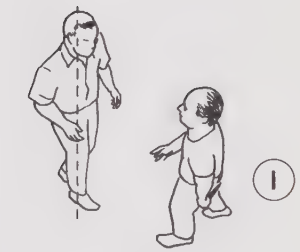
Attaque plantée dans le torse par un couteau saisi en pique à glace

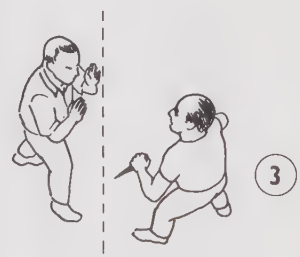
1. Attention, la distance de sécurité est limitée : l'agresseur est trop près, il pourrait vous toucher sans se déplacer (2) ! L'agresseur attaque en ligne droite. Le tranchant de la main droite vient frapper le côté du poignet armé à la manière d'un direct en boxe anglaise. C'est la rapidité qui compte

En même temps, effectuez un déplacement arrière pour reprendre la distance et position de sécurité (3).

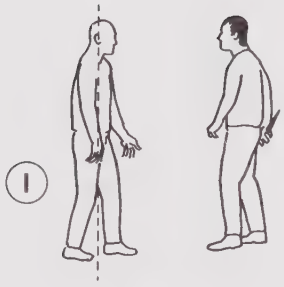


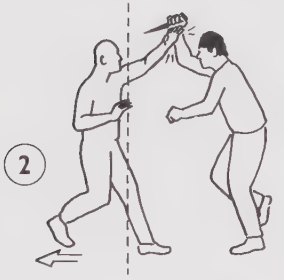
Exemple d'une parade haute
(voir page suivante).

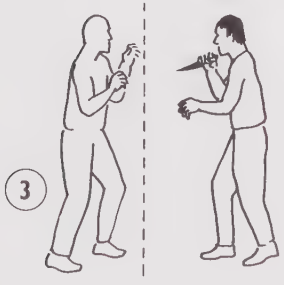




Vue de dessus





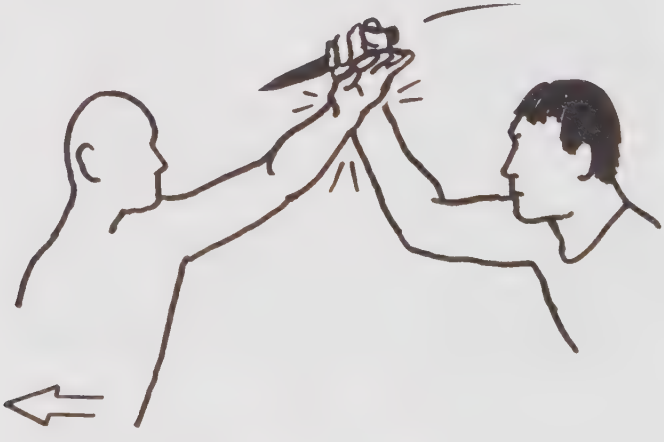


Attaque verticale visant le haut du corps

1. Situation où il y a une altercation qui nécessite donc une distance de sécurité (attention, levez les bras s.v.p.) :

2. L'agresseur attaque avec son bras droit armé. Avec le tranchant de la main, du même côté que celle armée, frappez l'intérieur du poignet en faisant un déplacement arrière. Attention ! Soyez très rapide avec le bras car en restant figé l'agresseur pourrait vous couper la main en repartant en arrière.

3. Puis reprenez votre distance et évaluez la situation.



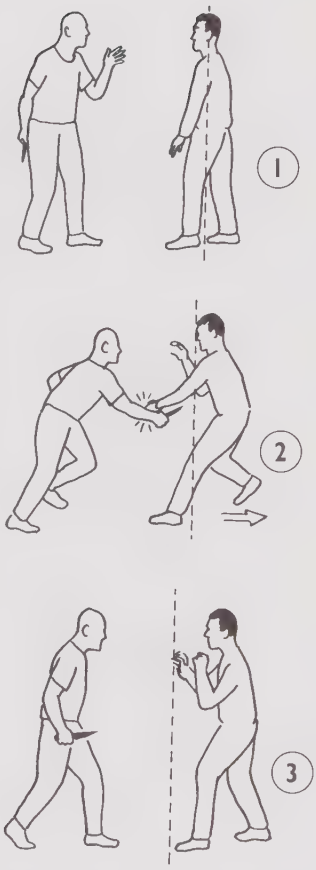
Détail de la parade

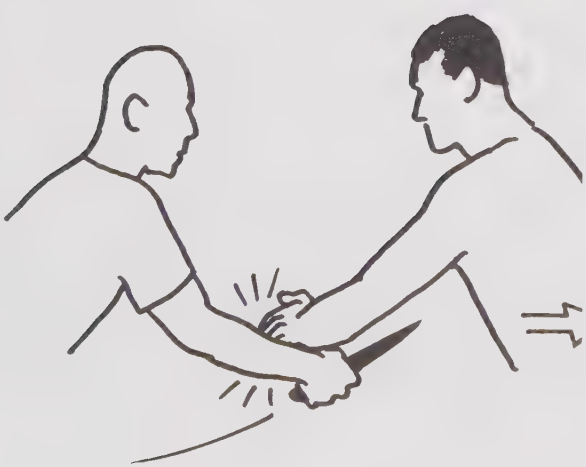
Tentative de pique au ventre

1. Vous avez aperçu le couteau et vous tentez de raisonner le futur agresseur :

2. La diplomatie a échoué et il tente de vous planter sa lame dans le ventre avec une pique droite et directe. Faites, tout de suite, un déplacement arrière. Le tranchant de la main gauche vient frapper le dessus du poignet armé. Ne laissez pas trop longtemps votre bras défensif dans cette position car l'agresseur pourrait vous atteindre.

3. Reprenez votre position et la distance de sécurité.



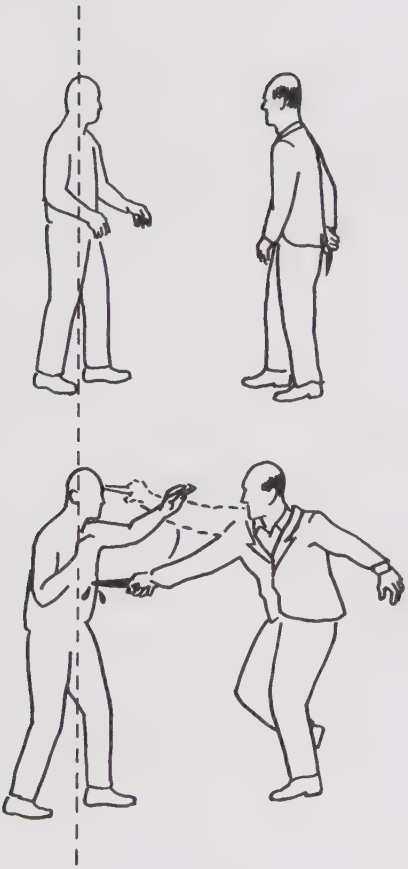


Détail de la parade

On répète à chaque situation, les mêmes choses comme :
- le bras qui tape doit être rapide ;
- faire un déplacement arrière ;
- reprendre la position et distance de sécurité, le bras libre reste en haut... Mais ce sont des points cruciaux ! C'est là que réside la survie. Jambe gauche ou droite devant, position du bassin, déplacement sans croiser les jambes, la couleur du tee-shirt sont importants, mais pas vitaux ! Si on a fait un superbe déplacement latéral glissé, du côté opposé au couteau en respectant la beauté du geste, mais que l'on a le couteau planté dans la gorge, cela ne sert à rien !
De tout ce que l'on va expliquer dans la suite de cet ouvrage, notez que le plus important est de préserver la distance de sécurité et les déplacements arrières lors des tapes ! Tout le reste est de l'ordre de l'opportunité. Évidemment, nous vous avons présenté quelques principes de parade et de déplacements sans évoquer l'avant ou l'après attaque... Sachant qu'on évitera à tout prix de se faire attaquer. S'il y a défense, après l'attaque, le but est de quitter les lieux... Si c'est possible ou, au moins, appeler de l'aide, il faut se réfugier quelque part. Bref, il faut saisir toutes les opportunités, y compris si vous n'avez pas d'autres choix, celle de mettre l'agresseur hors d'état de nuire.

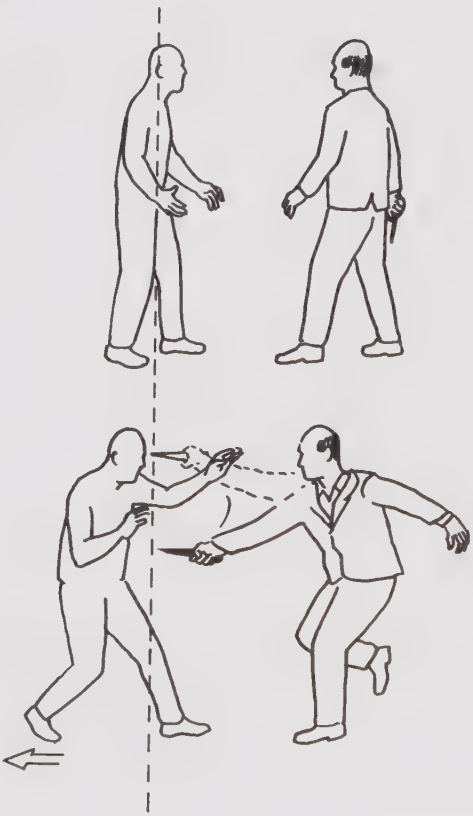
EXEMPLE D'ATTAQUES FEINTÉES

L'agresseur peut aussi vous feinter et là, le déplacement arrière prend toute son importance. La feinte, c'est faire un mouvement ou provoquer une attaque dans votre direction afin de créer une réaction (ou de vous distraire), pour vous frapper d'un coup puissant et précis.



Exemple

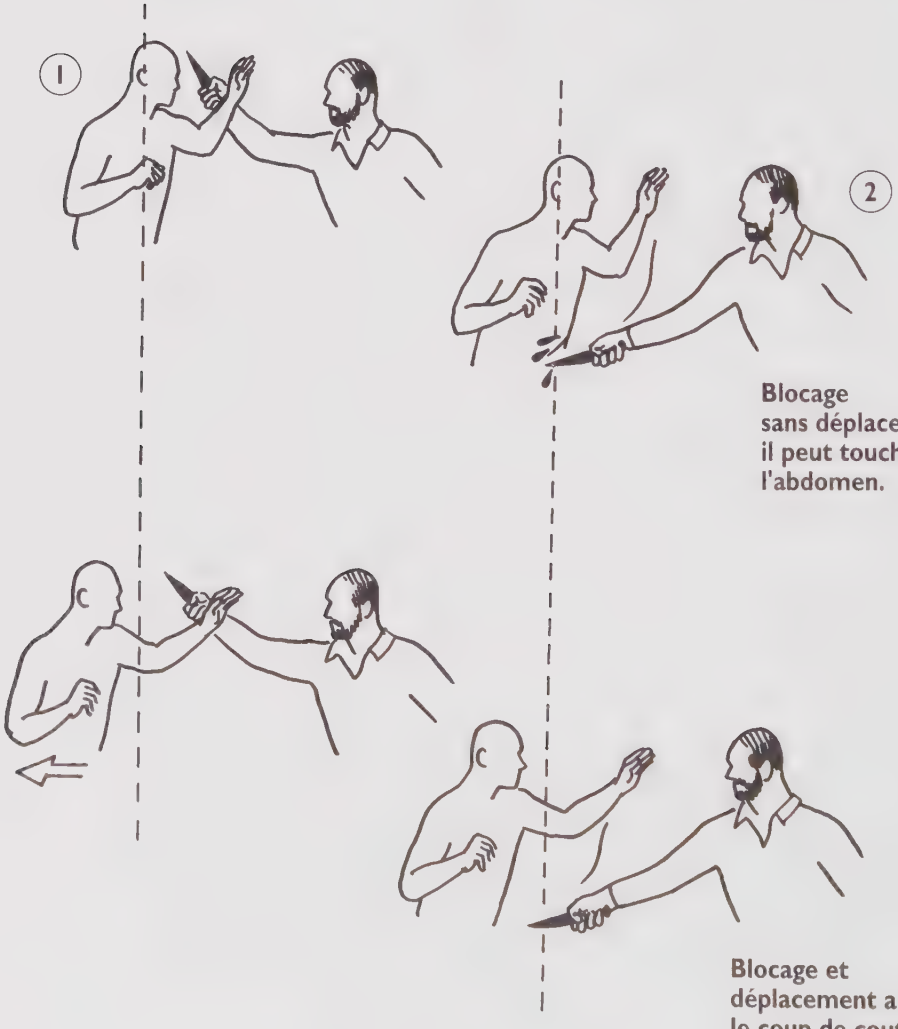
L'agresseur attaque en pique au visage et lorsque vous montez les bras, il frappe au ventre.



Alors qu'avec un déplacement arrière, peut-être que le deuxième coup ne vous aurait atteint que superficiellement ou pas du tout.

Autre exemple

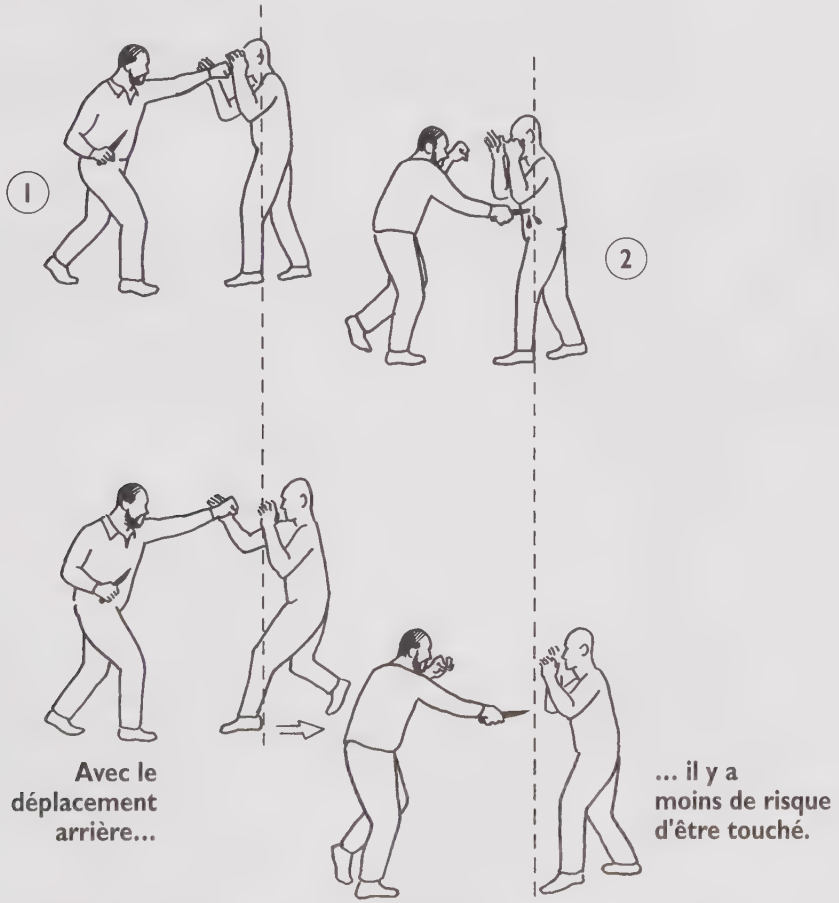
L'agresseur fait une attaque circulaire en visant la tête : vous faites le blocage (1). Lorsque le bras armé rentre en contact avec le vôtre, il continue son mouvement contre le bas et touche au ventre (2).



Blocage sans déplacement, il peut toucher l'abdomen.

Blocage et déplacement arrière, le coup de couteau passe dans le vide.

1. L'agresseur vous donne un coup de poing au visage avec sa main libre et pendant que vous vous protégez (2), il vous plante son couteau dans le ventre.



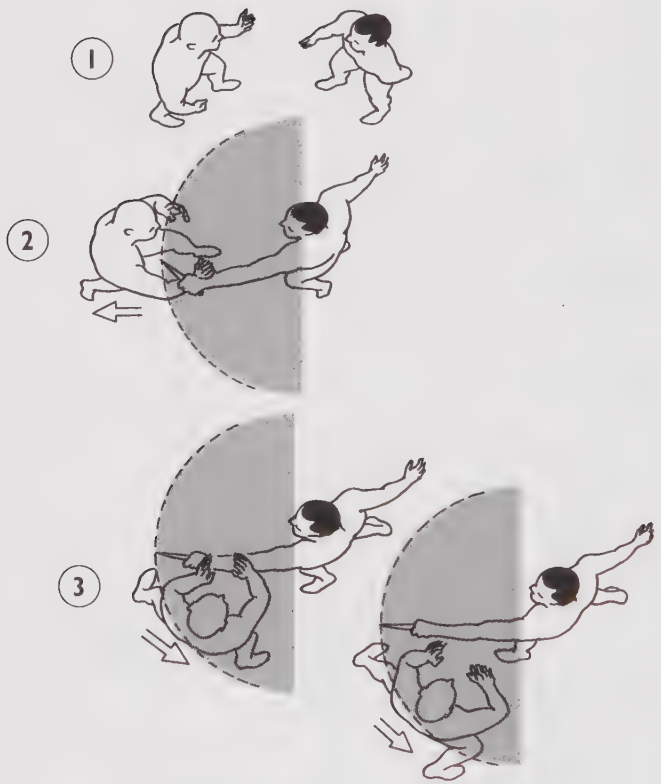
Nous nous apercevons clairement que, dans ces principes de défense, l'efficacité tient, avant tout, au déplacement arrière car, sans ces déplacements, même un bon blocage ne sera pas suffisant. Optez pour le déplacement arrière, quoi qu'il arrive !

Pourquoi le déplacement se fait-il en arrière ? Nous privilégions le déplacement arrière pour sortir du champ d'action du couteau.

1. Préparation de l'attaque.

2. Avec une parade et un déplacement arrière en ligne, vous vous trouvez hors du champ d'action du couteau.

3. Par contre, en cas de déplacement ou esquive latérale, vous évitez le couteau, mais vous restez dans son champ d'action.



Nous parlons toujours de déplacement arrière car nous voulons sortir de la zone de danger d'action du couteau (voir zone foncée du dessin).

Par contre, dans le cas où il n'est pas possible d'effectuer un déplacement arrière à cause de la configuration du terrain, on fera une esquive latérale, ce qui nous permet d'éviter le coup de couteau mais on ne sort pas de la zone dangereuse.

Dans cette position et aussi près de l'agresseur, il sera très difficile d'éviter un coup ou alors, après l'esquive, faites immédiatement un déplacement arrière.

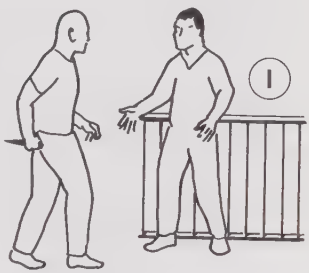
Il est clair que si vous n'avez pas la possibilité d'effectuer un déplacement arrière en ligne, à cause d'un obstacle, inutile de demander à l'agresseur de vous attaquer un peu plus loin où il y a de la place.

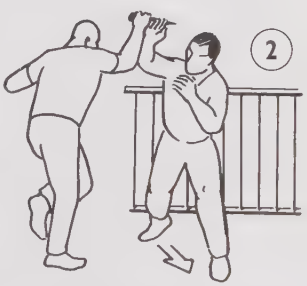
On doit s'adapter à l'environnement (voir page 70). Si on ne peut pas reculer, il faut au moins sortir de l'axe de l'attaque en se protégeant comme on peut, puis reprendre la distance de sécurité.

Exemple

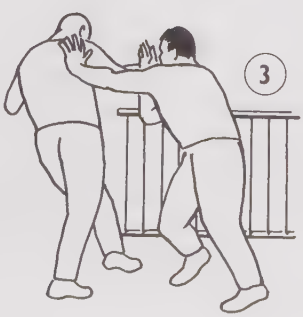
1. L'agresseur attaque en haut et vous êtes contre une barrière.

2. Sortez de l'axe de l'attaque, en faisant une parade puis dégagez-vous en poussant vivement l'agresseur (3). Prenez la fuite ou, du moins, respectez la distance de sécurité.

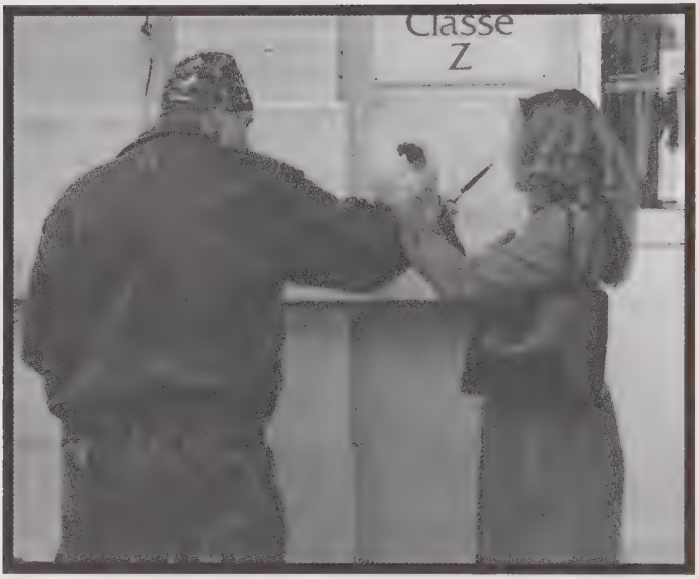




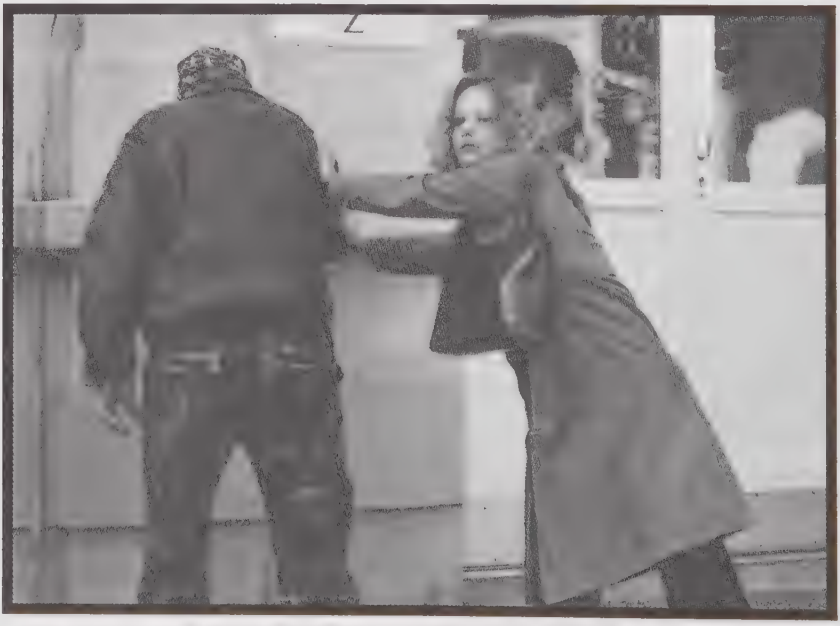
Blocage et déplacement arrière.



Le choix de la fuite ou du combat est personnel. Cela dépend de plusieurs paramètres : des paramètres personnels tels qu'avoir l'esprit guerrier ou bagarreur, la forme physique, l'impossibilité ou l'incapacité de se mouvoir rapidement, l'âge, qu'on soit une femme, un homme... Il y a aussi des paramètres d'environnement comme, par exemple, être proche d'un agent de sécurité, ou dans un endroit désert, face à plusieurs agresseurs, dans un endroit exigu ou de nature dangereuse, dans lequel on pourrait tomber ou se heurter pendant le combat... On ne va pas tout énumérer.



Étant donné l'obstacle du mur, après avoir esquivé l'attaque le seul choix est de partir sur le côté...



Puis de dégager l'agresseur contre le mur.

Un spécialiste s'exprime

Hervé Geldhman, Maître de Sambo de combat, 8e dan, représentant d'Oleg Taktarov, président de la Fédération Suisse de Sambo et Kombat Sambo

Passionné depuis toujours par les arts martiaux et par les sports de combat, je suis fasciné depuis mon enfance par les armes dites « armes blanches ». Toutes sont différentes, selon chaque pays et chaque tradition, avec un symbolisme différent. Elles sont le fruit d'un travail formidable pour arriver à la transformation de la matière qui fera d'un bout de métal une œuvre d'art.

Le couteau reste sûrement l'arme blanche la plus commune puisque nous l'utilisons tous les jours pour manger en tout cas, mais il n'en reste pas moins que cet outil peut devenir dangereux et le témoin du mal lorsqu'on l'utilise dans la rue pour atteindre l'intégrité d'autrui.
De plus en plus, un certain nombre de lâches utilise la noblesse de cette arme pour en faire un hors-la-loi qui, bien sûr, est très dangereux.
Alors, à notre époque où la violence, on ne peut se le cacher, fait rage un peu partout, la self-défense fait commerce et aujourd'hui la demande de techniques contre une arme blanche est de rigueur.
Face à une agression et d'autant plus à l'arme blanche, il est préférable de s'échapper au plus vite mais, parfois, on est dans l'obligation de l'affronter...

Alors quoi faire ?

Thierry Péclard et Frédéric Polla sont des passionnés que je connais depuis longtemps et leur travail avec les armes est nécessaire afin de nous familiariser, et de faire de cet ennemi, un allié pour le meilleur.
Je travaille les armes depuis longtemps et je sais à quel point cela demande rigueur et volonté dans l'entraînement pour pouvoir arriver à une certaine maîtrise.

J'étais tout jeune et je me suis retrouvé dans le métro parisien avec une lame sous la gorge, je ne vais pas vous raconter que j'ai désarmé mon agresseur par des enchaînements à la Bruce Lee, mais vous assurer qu'à ce moment-là, j'aurais aimé être ailleurs car ma connaissance tout à fait récente à l'époque m'a permis de garder mon calme et de me sortir de cette affaire sans dégât, sinon psychologique. Alors j'ai découvert que de connaître mon ennemi du moment m'avait aidé à appréhender la situation.

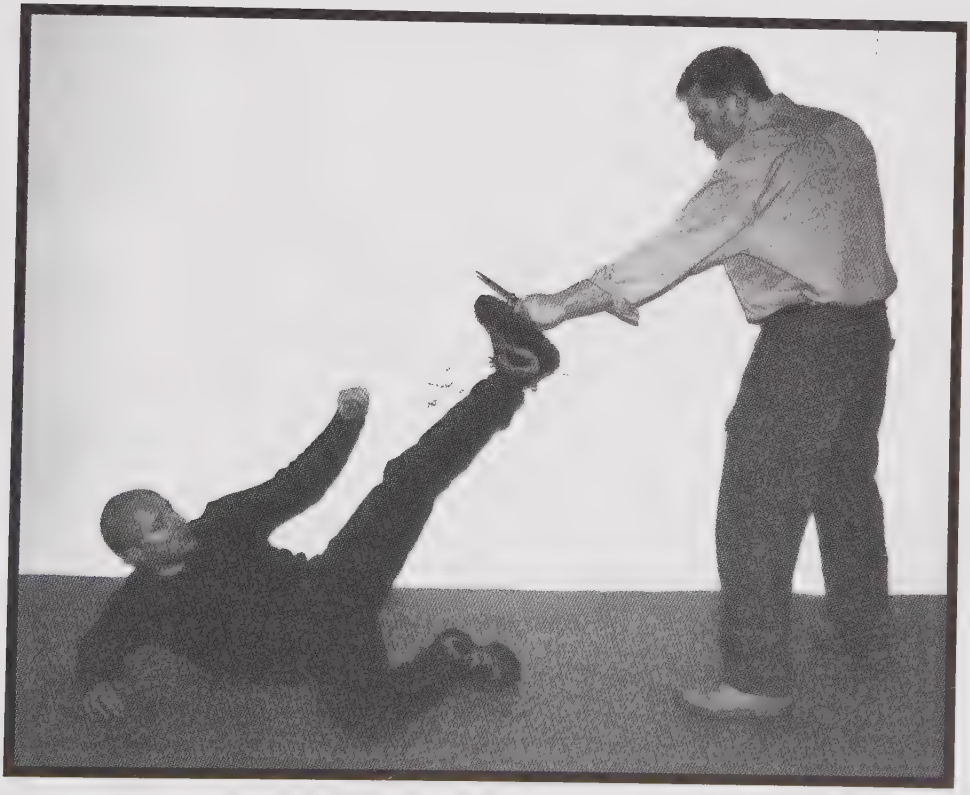
Depuis, je travaille toujours ne serait-ce que quelques minutes par jour sur la confrontation avec une arme blanche, pour le plaisir de développer une belle technique mais aussi pour me familiariser et comprendre le danger que représente cette arme.

Lors de mes cours, j'ai souvent remarqué que tout le monde est vite à l'aise avec une arme factice, mais dès qu'on utilise une vraie lame, la relation de l'homme et de l'exercice change immédiatement.
Cela m'a permis de constater qu'avec une vraie lame on développe chez l'élève la transformation de sa peur en une vraie vigilance et ceci est un des buts de faire que la conscience du danger reste présente mais que la peur ne nous fige pas, que la panique ne prenne pas le dessus sur nous.
Travailler les armes reste, au-delà de la self-défense, un magnifique travail de dépassement de soi et restera, dans la tradition des arts martiaux, une discipline de grande noblesse qu'il ne faut pas galvauder.

J'oserai maintenant insister sur le travail que cela représente en rappelant que la pratique des armes, tout comme celui des arts martiaux et les sports de combat, demande de la discipline et du temps, je ne crois pas que l'on devient un spécialiste en quelques cours.
Un livre comme celui de Thierry Péclard et Frédéric Polla est une invitation à mieux connaître un point de vue bien étudié mais demande ensuite de travailler avec un spécialiste qui pourra vous donner tous les détails pour bien utiliser les techniques proposées.
Lors des stages, l'instructeur peut vous aider à mieux comprendre la finesse de la technique. Pour un instructeur, un livre est un soutien formidable pour travailler, et je vous invite à développer le travail du couteau dans un esprit de maîtrise de soi et de connaissance martiale.

Si blanche est ma lame,
Symbole du prolongement de mon âme
Mon arme objet de conscience
Pour ma paix, j'en étudie la science.

Se défendre au sol



L'issue d'une bagarre est imprévisible. Tout ce que nous avons écrit dans cet ouvrage représente une série de principes qui peuvent être efficaces dans la réalité, mais jamais de façon aussi idéale que celle représentée dans les illustrations.

Que faire quand on est au sol ?

Il se peut, lors de votre défense, que vous tombiez sur le sol, seul ou c'est l'agresseur qui vous a fait tomber volontairement (il a lu ce livre avant vous !), ou c'est vous qui avez perdu l'équilibre, ou bien encore, vous tombez ensemble pendant que vous vous battez.

Se défendre ou combattre au sol est difficile et fatigant. C'est aussi très dangereux puisqu'il n'y a plus la distance de sécurité entre vous. Il y a quand même quelques principes à mettre en œuvre pour s'en sortir.

VOUS TOMBEZ SEUL

Vous avez perdu l'équilibre ou l'agresseur est un ancien lutteur ou catcheur ou il fait, tout simplement le double de votre poids et vous a fait valdinguer sans effort apparent.

Dans ce cas de figure, il faut se protéger et prendre, encore et toujours, une distance de sécurité. Pour ce faire, il faut éviter de se relever tout de suite sans évaluation de la situation et, surtout, jamais devant les pieds de l'agresseur. Il n'hésitera pas à faire le dégagement du siècle avec votre tête (gooooooooooooaaaaaal !).

Exemple

L'agresseur vous a fait tomber :

1. Il faut, tout de suite, se mettre plus ou moins assis sur une fesse avec une main au sol (celle du même côté que la fesse), et une jambe en l'air.

2. L'idée de cette position et de pouvoir se défendre avec les jambes et de maintenir une distance de sécurité. Le bras libre reste en l'air pour parer d'éventuels coups au visage. En moulinant avec vos pieds, en frappant tout ce qui passe à votre portée, vous pourrez tenir votre adversaire à distance (essayez à l'entraînement, vous verrez qu'il n'est pas si facile de frapper quelqu'un qui se défend au sol de cette manière). Le but de la manœuvre est de gagner quelques secondes pour trouver une occasion de se relever.

Lorsque l'agresseur approche, on le frappe au genou et partout où on peut l'atteindre (bas-ventre, mains armées ou pas, tête...). Il ne faut pas rester assis sur les deux fesses, en même temps. On doit rester sur le côté et passer d'une fesse à l'autre pour pivoter plus rapidement quand l'agresseur change de côté : de cette façon, on est plus rapide pour faire face à l'agresseur. Il ne faut jamais se laisser déborder sur les côtés, ce qui est l'un des buts de l'agresseur, l'autre étant celui de vous tomber dessus avec le couteau en avant.

Comme on l'a vu, les frappes doivent être violentes et méchantes sans arrière-pensée. Si vous avez la possibilité de saisir un objet pour vous protéger ou pour frapper, n'hésitez pas ! Tout ce qui se trouve entre le couteau et votre corps est le bienvenu. Il faut mettre l'agresseur en perdition ou hors d'état de nuire pour tenter de vous relever. Dès que votre agresseur vous en donne l'occasion, relevez-vous, mais attention pas n'importe comment.

La personne agressée recule...

... Puis trébuche sur le trottoir et chute. Plutôt que de se relever tout de suite et se faire toucher, il est préférable de rester au sol en position de défense. De cette manière, la personne peut frapper avec ses jambes dès que l'agresseur avance. Les cibles sont principalement les jambes, genoux et les parties.

Il faut faire face à l'agresseur et frapper dès que l'on peut et rester sur une fesse et sur un coude pour être plus mobile.

Passez sur l'autre fesse pour pivoter plus rapidement lorsque l'agresseur tente de vous déborder sur les côtés. Il faut absolument faire face à l'agresseur.

Pour se relever plus ou moins en sécurité, nous allons parler à présent d'un principe banni des arts martiaux et des sports de combat. Généralement, lorsqu'on veut se relever, on se met sur le côté, puis à genoux et enfin debout, tout cela au même endroit. Dans ce cas, l'agresseur n'aura pas de mal à venir vous frapper à coups de pied ou à vous planter car vous n'avez pas de distance de sécurité !

Il faut utiliser le déséquilibre pour garder cette distance après avoir fait mal à l'agresseur. On va mettre les deux mains au sol, pousser avec les jambes contre l'arrière et le haut et ainsi partir en déséquilibre arrière, plus ou moins maîtrisé, mais en remontant. Si le déséquilibre et trop important, vous retomberez et s'il n'est pas suffisant, le mouvement sera trop lent et vous n'aurez pas la distance de sécurité.

En remontant, mettez les mains en garde pour protéger la gorge et le visage puis reprenez une position de combat plus propice.

Ce n'est pas de la chorégraphie martiale, mais peu importe ! Ce qui prime, c'est que c'est une bonne technique, certes, difficile à maîtriser mais tout le monde y arrive avec un peu d'entraînement.

Lorsque vous vous entraînez, profitez de chaque mise au sol (volontaire ou pas) pour vous mettre dans cette position pendant quelques secondes puis relevez-vous selon ce principe.

N'oubliez pas : on se bat dans la rue comme on s'entraîne dans la salle.

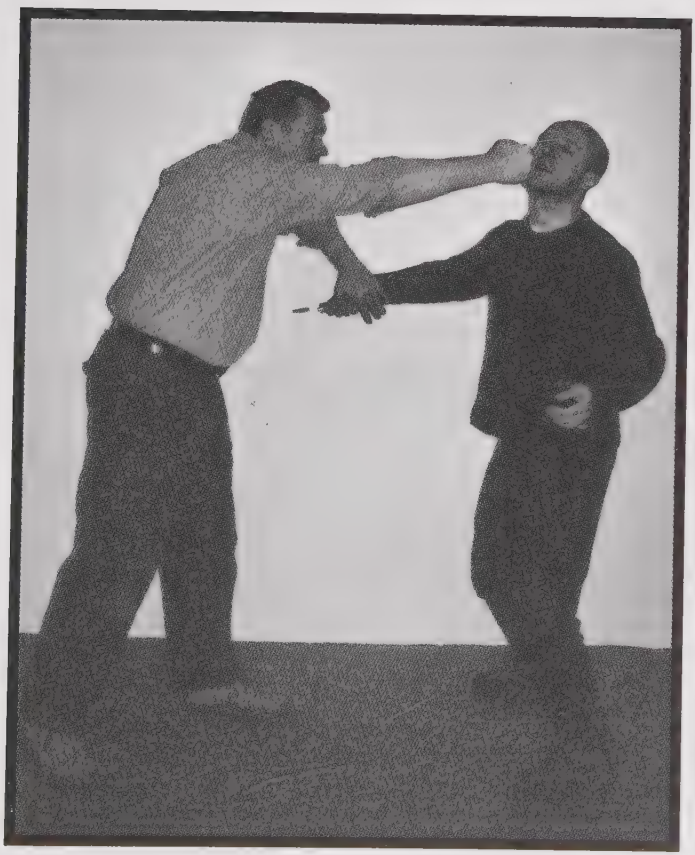
Entraînement réaliste = Défense réaliste.

En ce qui concerne la topographie des lieux, c'est lorsque vous êtes au sol que vous choisirez la direction à prendre pour vous relever, si possible vers le chemin de fuite ou vers des objets de défense. Évitez de vous prendre plein dos le pilier de soutien de la dalle ou un mur.

Il est nécessaire de voir de quel côté on va partir pour se relever (obstacle...), se mettre sur une main et pousser fortement avec les jambes pour se relever.

Partir en déséquilibre du côté où l'on se relève pour gagner de la distance. Attention, toutefois de ne pas retomber.

Les contres



LES PRINCIPES DE CONTRES

Dans la partie précédente, nous avons vu comment ne pas se faire toucher par l'agresseur, ou du moins pas trop gravement. Si une porte de sortie se présente, saisissez-la et barrez-vous ! Si l'agresseur ne vous le permet pas, vous devrez le contrer pour vous créer un chemin de fuite. Évaluez à tout moment la situation car, ne l'oubliez pas, à ce stade, le but n'est pas de vous battre avec lui. Il n'y a que peu de cas où l'on est obligé de passer au mode combat.

Combattre cela signifie que vous avez décidé d'essayer de mettre l'agresseur hors d'état de nuire parce que vous y êtes obligé dès lors que toute fuite est impossible ou que vous deviez porter assistance à une personne en danger. La loi dit que l'on doit porter assistance à une personne en danger (dans la mesure de vos moyens).

Évidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire ! Et rien qu'avec cette question « Dois-je fuir ou me battre ? », il y aurait matière à écrire un livre.

Pour combattre ou contrer, il faut avoir une opportunité ; une occasion se présente et PAN ! Pas de préméditation. Cela dit, il est quand même nécessaire de garder à l'esprit quelques principes de base.

Tout d'abord, sans vouloir faire de classifications, on peut séparer les agresseurs en deux catégories : ceux qui veulent vous tuer et ceux qui ne le veulent pas nécessairement.

1. Il veut vous tuer. Soit ses attaques sont calculées, soit elles sont totalement folles. Il veut rentrer, il met tout son poids dans ses attaques, elles sont très violentes, il frappe avec ses pieds, ses mains, même celle qui tient le couteau. Ce sont des attaques très déterminées. Cela peut être aussi des attaques des plus vicieuses. Une chose est sûre, il veut vous approcher pour vous porter un coup fatal. Contre cet adversaire-là, c'est sûr vous devrez contrer violemment pour avoir une chance de vous enfuir ou le mettre hors d'état de nuire pour survivre. Frappez violemment, avec une arme si possible, et sinon à mains nues. Il ne vous lâchera pas. Ici, c'est de vie ou de mort qu'il s'agit.

2. Il ne veut pas vous tuer. Alors il va tenter des attaques sans trop de motivation, juste peut-être pour vous faire fuir. Il veut juste vous impressionner ou vous menace pour vous voler. Il va passer à l'attaque ou faire mouliner son couteau devant vous sans forcément vouloir vous toucher, sans vouloir trop rentrer. Ces attaques sont toujours potentiellement dangereuses, attention ! Ne vous dites pas : « C'est du billard, c'est une tasse, j'vais m'le faire. » On ne sait jamais quelle tournure cela peut prendre. Par contre, on peut, peut-être plus facilement, fuir ou le frapper à distance. Dans tous les cas, il faut éviter d'aller le chercher car en moulinant son couteau, il est imprévisible, d'autant que la lame est en mouvement. Il faut attendre qu'il se découvre pour frapper.

Éviter, si c'est possible de contrer sur la première attaque (à moins que celle-ci ne soit pas motivée ou pas vraiment dangereuse). De voir la première attaque, vous donnera des informations sur l'agresseur et sa manière d'attaquer ! Quand vous êtes attaqué sans avertissement, il est très difficile de se défendre et de contrer en même temps et cela sur la première attaque.

Pour toucher en contre, il faut rester un instant dans la zone dangereuse, pendant cet instant il faut avoir le contrôle de l'arme, tactilement ou visuellement. Lors d'une parade-contre, la parade va rester un instant en contact avec le bras armé pendant que le contre s'effectue.

On ne pourra contrer qu'en situation de sécurité, c'est-à-dire que l'on va faire une parade un peu différente que celle vue page 70. Lors d'une parade qui contrôle plus ou moins le bras armé, on se déplace de manière à rester près de l'agresseur et on frappe : pieds, poings, tête, tout ce qui peut faire mal, on l'envoie avec détermination. C'est de l'autodétermination pas de l'autolimitation ! C'est lui ou vous.

Détail très important : ne cherchez pas à attraper la main armée en mouvement ; c'est pour ainsi dire impossible et très dangereux. Cela va trop vite, les trajectoires sont imprévisibles, souvent feintées. On intercepte la main armée lorsque l'agresseur a déjà été violemment touché ou qu'il est particulièrement lent ou maladroit (cela arrive aussi, la loi de Murphy marche dans les deux sens).

Autre détail, il est impératif de savoir où est le couteau. C'est pour cela que la main ou le bras qui effectue la parade doit garder le contact avec le bras armé (contrairement à ce que l'on a expliqué précédemment, mais là, nous n'avons pas la même attitude, avant c'était pour fuir et maintenant, c'est pour mettre l'ennemi hors combat), de manière à ne pas être coupé gravement, si l'on devait être touché. De cette façon, on sait toujours où se trouve le couteau et c'est à cette seule condition qu'on pourra frapper, repousser l'agresseur... Dès que le contre est effectué, reprenez tout de suite la distance de sécurité.

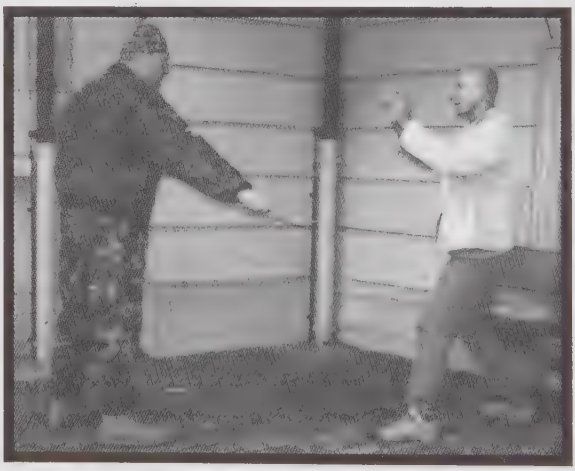
Exemple de contre avec coup de pied (ce qui nécessite un bon timing et une bonne condition physique).

QUELQUES EXEMPLES DE CONTRES

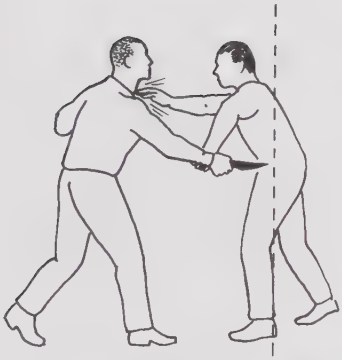
Parade sur une pique au ventre

Notez la position de la main qui effectue la parade, elle reste un instant en contact pour écarter le bras armé, ce qui permet d'envoyer un coup avec la main libre. Un coup cela peut-être un super-direct pour les boxeurs pieds poings, des doigts dans les yeux pour les plus raffinés ou n'importe quoi d'autre pourvu qu'il ait mal. Attention, la main qui fait la parade et dégage la main armée est en danger. Si le bras armé repart en arrière, cela peut couper l'intérieur du poignet, où il y a les veines. N'hésitez pas à faire pivoter le bras pour offrir le dessus du poignet ou de la main. Il faut être rapide et avoir un bon feeling du bras armé.

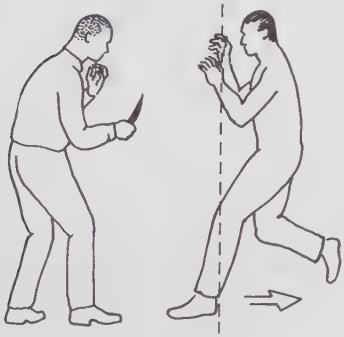
Lors de l'attaque, la personne a bloqué le coup et frappe aux yeux en même temps. Notez la position de la main qui reste au contact de la main armée pour la contrôler !



Dès la frappe exécutée, effectuez, de suite, un déplacement arrière avec les bras en haut comme protection.



Blocage et contrôle de la main avec frappe simultanée...

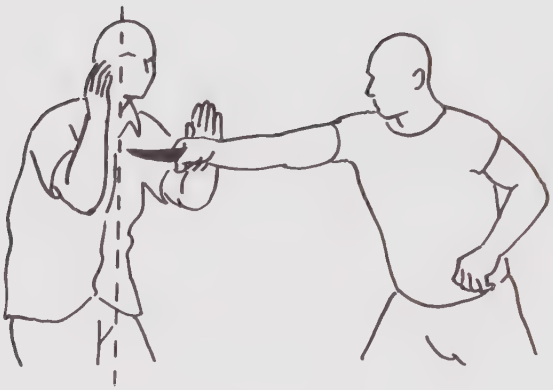


... Puis immédiatement reprise de la distance de sécurité.

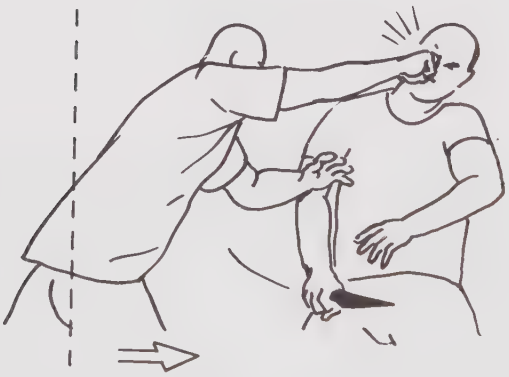
Détail de la technique vue ci-contre. Notez la position de la main qui reste en contact avec la main armée.

Il est nécessaire de plier le coude afin d'offrir une protection du cou et du visage dans le cas où l'agresseur montrerait son bras.

Avec le coude droit, le bras armé peut glisser le long du bras et venir toucher le cou ou le visage.

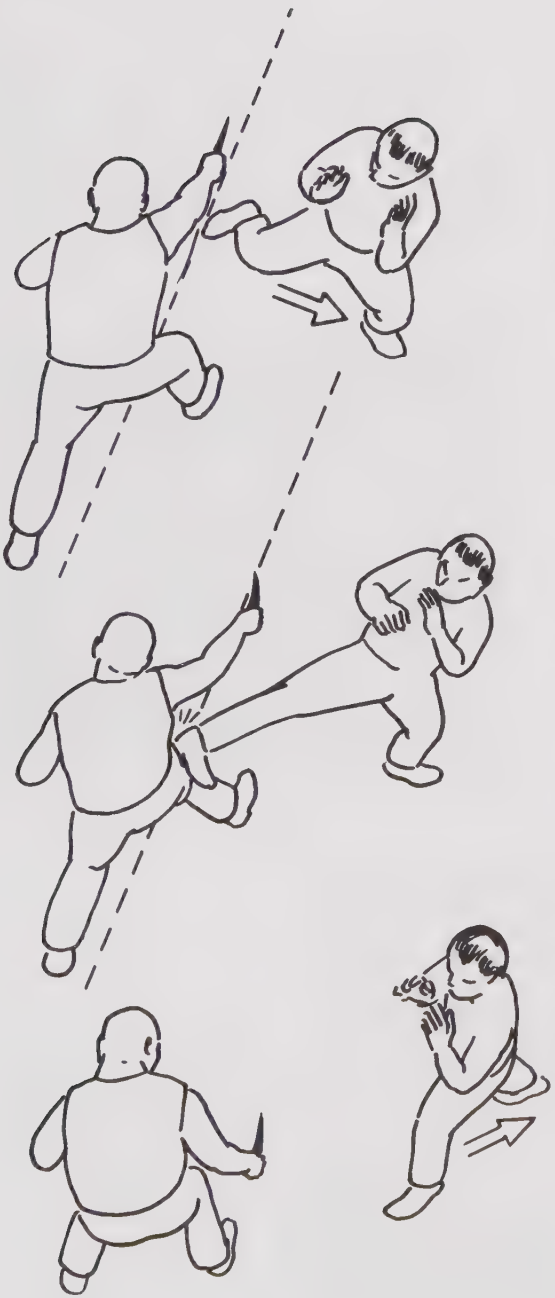


Sur une attaque en pique, déviez le bras armé en sortant de l'axe de l'attaque sur le côté.



Contrôle du bras armé avec le coude et frappe au visage simultanée ou doigts dans les yeux, la gorge...

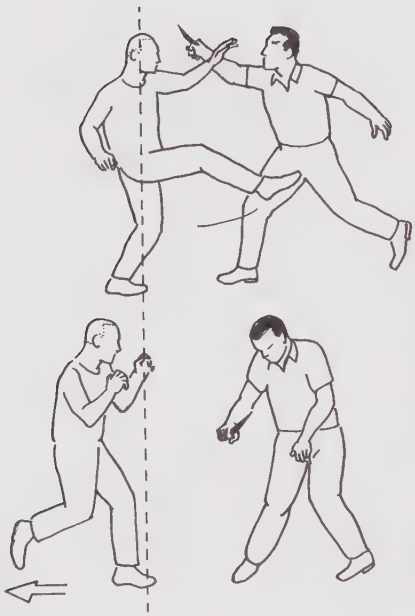
Puis reprenez immédiatement la distance de sécurité. Si l'agresseur est touché et qu'il ne présente plus de danger, redonnez-lui un coup de pied ou fuyez.



Sur une attaque téléphonée (venant de loin), il y a possibilité de se décaler sur le côté (hors de l'axe de l'attaque).

Donner un coup de pied violent sur le genou de l'agresseur.

Puis reprenez la distance de sécurité.



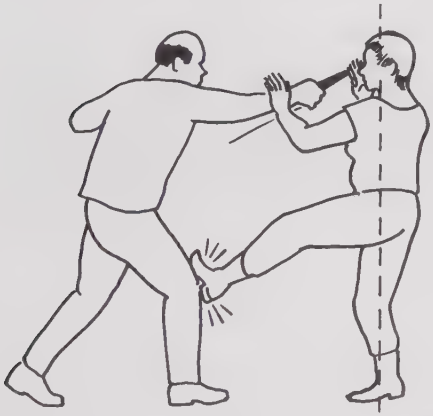
Autre contre

Coup de pied dans les parties ou éventuellement dans les jambes. Attention à bien contrôler la main armée et faites un déplacement arrière après l'impact.

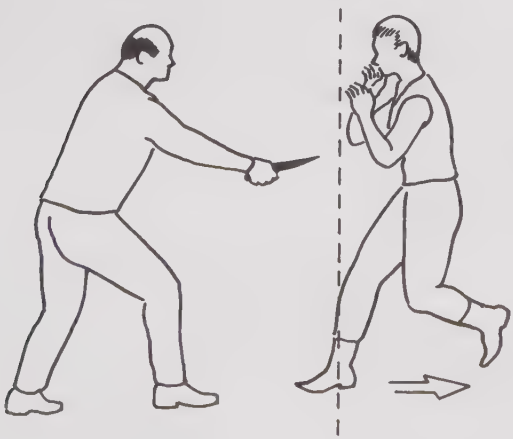
Blocage et frappe simultanée dans les parties.

Faites, de suite, un déplacement arrière afin d'assurer une distance de sécurité et de protection avec les bras.

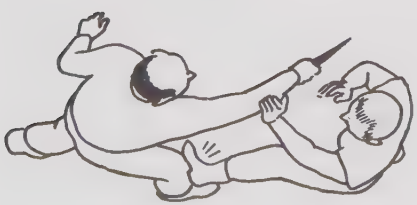
Même principe que précédemment, mais on frappe dans les jambes, si possible dans l'articulation ou le tibia : il faut privilégier des zones douloureuses ou incapacitantes. Il faut agir avec intuition et ne pas se dire : « Je vais cogner ici ou là. » Après la frappe, reprenez tout de suite de la distance.



Blocage et frappe simultanée.



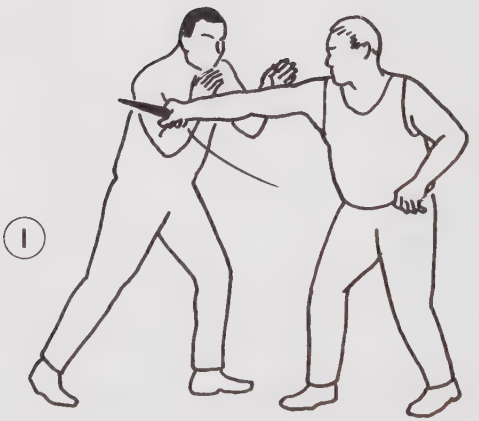
Reprise immédiate de la distance de sécurité.



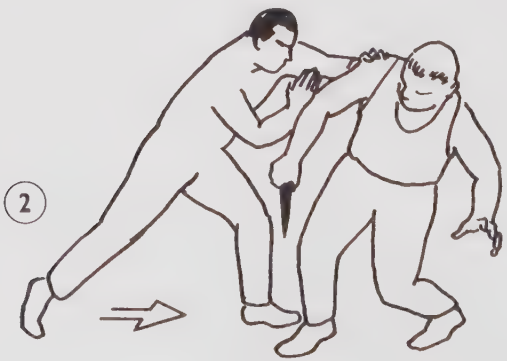
Vue de dessus.

1. Sur une attaque circulaire : effectuez un blocage de survie avec déplacement de côté.

2. Repoussez violemment l'agresseur ou agrippez son bras (côté extérieur) et jetez-le au sol. Attention de toujours bien contrôler cette main armée et d'effectuer un déplacement pour garder une distance de sécurité. On ne connaît pas les réactions de l'agresseur : il est peut-être doté d'une grande force physique ou d'un bon équilibre et ne se laissera pas faire. Privilégiez votre survie plutôt que tenter de frapper.



Blocage du bras armé...



... Puis dégagement immédiat et violent de l'agresseur.

L'agresseur menace...

... Et la victime frappe
la main armée
avec la mallette,
prise pour l'occasion
à deux mains...

... Puis on dégage en
contrôlant la réaction
de l'agresseur.

Blocage du coup de couteau avec le casque...

... Puis, on assène un bon coup de casque sur la tête de l'agresseur.

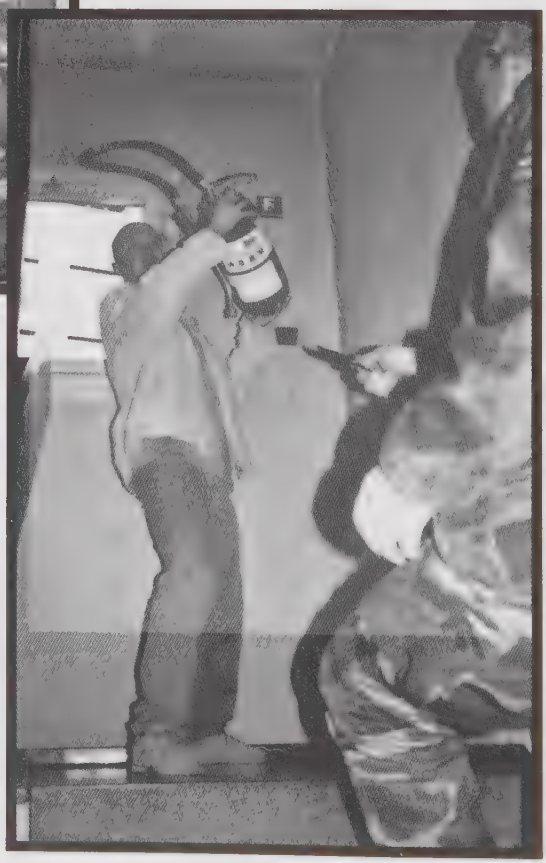
Reprise de distance et évaluation de la situation.

L'agresseur menace...

... Coup de sac à main
(minimum une tonne...)
en pleine tête
et à pleine puissance.

Prise de distance et, en l'occurrence, fuite.

Ici, il y a peu ou pas de possibilité de fuite et, en plus, c'est un endroit exigu.



Utilisation de l'environnement, munissez-vous de n'importe quel objet de défense.

Il faut être créatif : une main contrôle la main armée et les autres membres tapent.

Gardez à l'esprit que l'agresseur n'est pas forcément hors d'état de nuire sur un coup aussi puissant soit-il. Évaluez la situation en permanence, restez très mobile et prêt à tout, ne soyez jamais immobile. Ne restez pas non plus figé sur l'attaque ou sur un seul coup, mieux vaut en asséner plusieurs, selon la réaction de l'agresseur. Essayez de varier les niveaux et types de frappes de manière à désorienter l'agresseur. Pendant qu'il prend des coups, il ne pensera pas à utiliser son arme. Il faut, selon l'opportunité, frapper violemment afin que le combat s'arrête le plus vite possible et... en votre faveur. N'hésitez pas à vous munir d'un objet de défense improvisé comme, par exemple, à l'intérieur table, chaise, cendrier, verre, couverts en métal et à l'extérieur vélo, bâton, skate-board, etc.

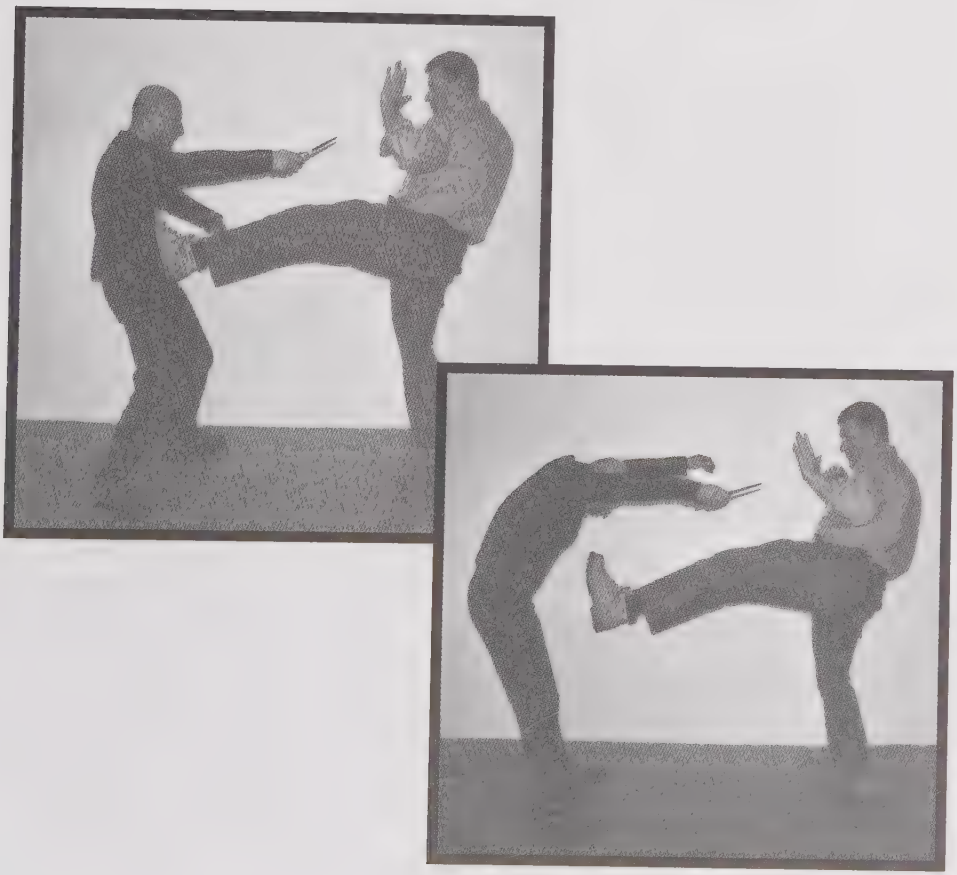
Sans pour autant devenir un tueur, on peut s'entraîner à des mises en situation et cela avec des exercices bien définis que l'on pourrait même appeler des procédures (différentes réactions pour différentes attaques). Avec cela, on peut se préparer mentalement à un problème que l'on pourra peut-être mieux gérer.

Dans le cas d'une bonne pêche, l'agresseur (ici à droite) lâche son couteau, ne vous baissez pas pour le ramasser, sinon, il pourra faire un magnifique tir au but !

Voici un magnifique coup de genou ! Malheureusement, c'est le défenseur qui en est la victime. Il faut soit dégager le couteau avec le pied (mais il y a danger qu'il soit récupéré par un éventuel complice), soit mettre le pied dessus pour le contrôler.

Attention, toutefois, de ne pas se surestimer. Dans le cas de la photo ci-contre, on constate une grande différence de gabarit. De ce fait la fille, au cas où sa frappe est inefficace, aura de la peine à se sortir de cette situation. Il aurait été préférable qu'elle frappe puis reparte de suite en arrière pour ne pas être saisie ou touchée.

Les coups de pied



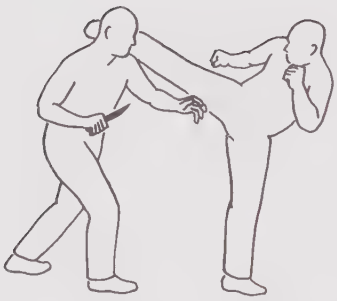
Le coup de pied est un moyen de défense efficace mais il ne faut pas s'inspirer du cinéma kung-fu ou des films d'action où les gars restent suspendus en l'air, envoient quatre coups de pied vrillés à la tête du méchant, cela n'a rien à voir avec la réalité.

Le coup de pied peut faire mal, distraire l'agresseur pendant que vous tentez quelque chose de plus méchant ou, avec de la chance, le coup de pied peut mettre l'agresseur hors combat, pourvu qu'il soit bien placé (coup de pied circulaire à l'intérieur du genou qui disjoint l'articulation). En revanche, si l'agresseur est seulement surpris, cela vous donne quand même l'occasion de poursuivre votre idée de base.

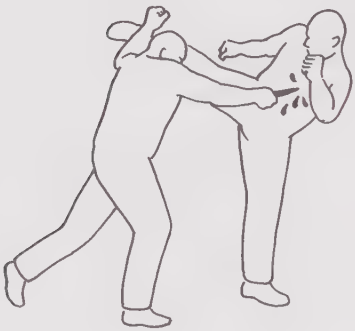
Nous privilégions les coups ne dépassant pas la hauteur des parties génitales.

Dans l'exemple illustré page suivante, sur une attaque, le défenseur place un coup de pied circulaire plein visage, efficace en compétition même dans des combats libres très violents, cela marche sur un ring avec des athlètes très entraînés mais sans couteau !

Ici l'agresseur bloque le coup, le reçoit éventuellement mais n'est pas KO pour autant et plante son couteau. Bingo ! Le défenseur n'a pas la distance de sécurité requise et il lui est difficile de la reprendre étant donné qu'il a une jambe en l'air... et se fait suriner propre en ordre.



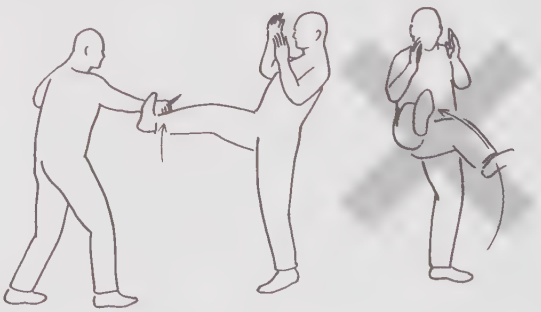
Coup de pied trop difficile à exécuter, sauf s'il le prend en pleine tête...

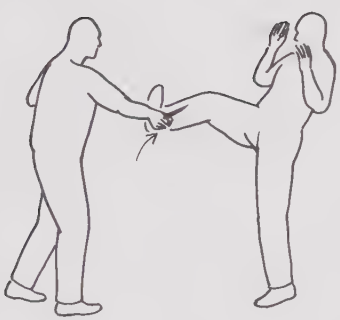


... Mais s'il bloque le coup, il est à distance pour vous atteindre.

Autre fausse idée reçue, le coup de pied circulaire va faire valser le couteau à Pétaouchnok. Évidemment, c'est visuel et apparemment très technique en démonstration, mais c'est un coup de pied trop lent et qu'on voit venir. L'agresseur aura le temps de retirer son bras et du fait de l'élan du coup, on ne pourra pas reprendre assez vite la distance de sécurité. Si l'agresseur réattaque immédiatement, il touche.

Coup de pied circulaire extérieur.





Coup de pied circulaire intérieur : à ne pas faire car c'est trop lent.

Kurt Rüfenacht nous a rapporté un proverbe en vogue chez les Gitans : celui qui veut donner un coup de pied dans un combat au couteau devrait avoir trois jambes : une qui frappe et deux qui l'emmènent en lieu sûr. C'est assez explicite, néanmoins, certains coups de pied peuvent être utilisés efficacement : le coup de pied d'arrêt.

LE COUP DE PIED D'ARRÊT

Lorsqu'un agresseur téléphone son attaque (il démarre une attaque hors de la distance de sécurité), il y a possibilité de le contrer par un coup de pied direct au niveau du ventre (visez la ceinture). La finalité du coup de pied d'arrêt étant justement d'arrêter l'agresseur à distance, voire de le faire tomber en arrière (contrairement au coup de pied d'attaque qui, lui, a pour but de distraire ou, éventuellement, de plier l'agresseur en deux pour faciliter la suite de la maîtrise).

Le plus difficile dans cette technique, c'est le timing : si c'est trop tôt, le coup de pied sera porté dans le vide et bonjour la rotule. Si c'est trop tard, la jambe sera pliée et, de ce fait, n'arrêtera pas l'agresseur qui va continuer à avancer, plantera son couteau, vous fera tomber en arrière et finira son action.

Cette technique est à pratiquer avec un partenaire muni de protection et d'un couteau d'entraînement lors d'attaques non

simulées, avec force et vitesse au début, depuis une distance de 4-5 mètres puis qui, en fonction des progrès, ramènera cette distance à 2 mètres, ce qui correspond mieux à la réalité.

À l'impact, la jambe doit être tendue : placez le poids du corps dans l'impact pour éviter d'être déséquilibré en arrière. Gardez les bras en haut, prêt à frapper ou à saisir en fonction de la réaction de l'agresseur qui a reçu le coup.

La présence du couteau oblige nécessairement de bloquer l'agresseur à distance. Le coup doit être violent, sinon l'agresseur va se plier en deux et pourra vous toucher avec son arme.

Autres détails très importants : il faut analyser l'attaque et regarder où se trouve le couteau, cela fait partie du timing. Si le couteau se trouve déjà devant vous, l'agresseur pourra vous toucher, même si vous avez plus ou moins réussi votre coup de pied.

Trop tôt.

Maintenant.

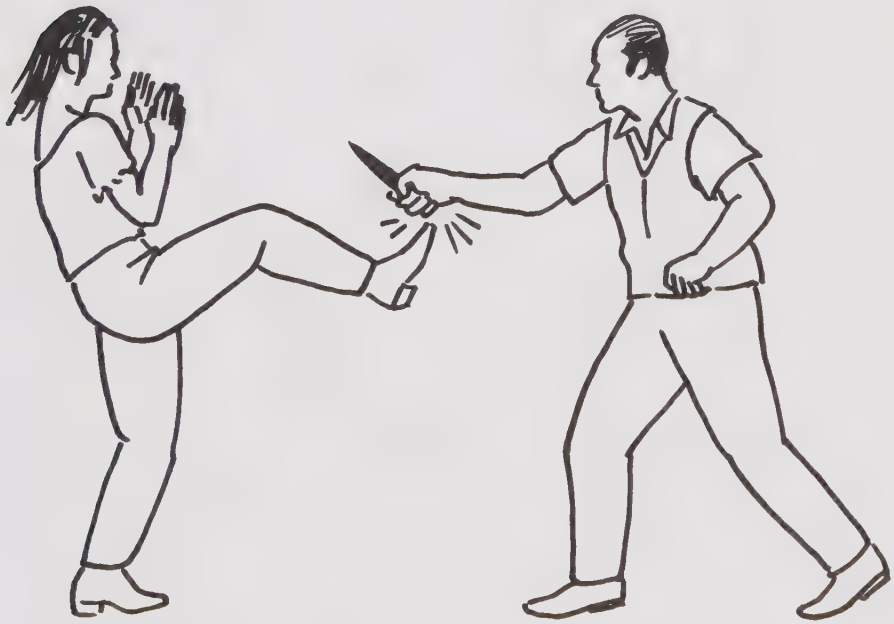
Trop tard.

Naturellement, cette technique s'adresse aux personnes assez athlétiques pour délivrer un coup de pied puissant et rapide.

Voici quelques coups de pieds que nous privilégions.

Le coup de pied direct sur la main armée

C'est un coup de pied très rapide, quasi-instinctif de bas contre le haut qui vise la main ou le poignet qui tient l'arme : c'est un petit coup très sec qui peut surprendre l'agresseur. Ce coup de pied est valable uniquement si l'agresseur tient son couteau devant vous, sans trop le bouger. Si vous utilisez ce coup de pied, gardez le poids en arrière et reposez le pied qui a frappé en arrière pour reprendre la distance de sécurité.



Le coup avec le plat du pied sur le genou qui est le plus en avant

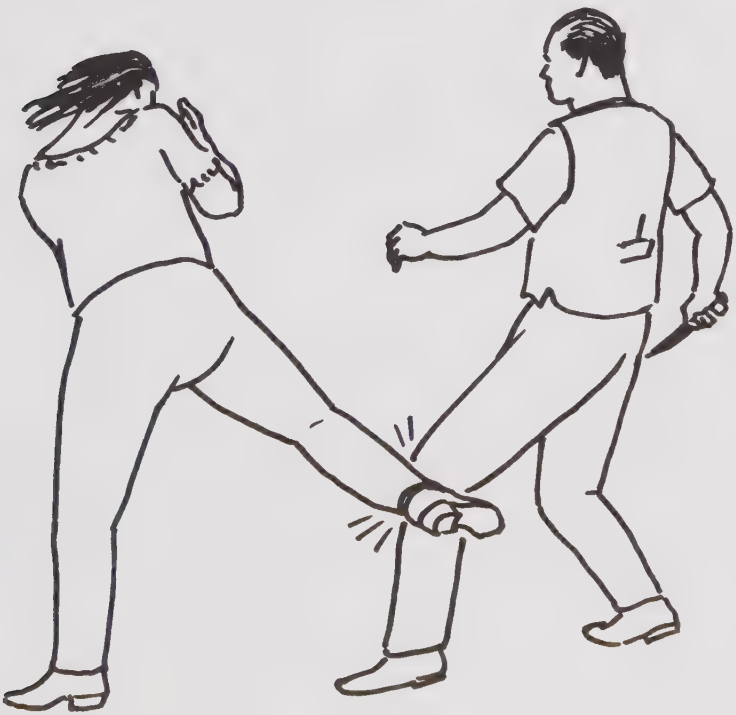
Il doit aussi être fait rapidement sans préparation (par une frappe très violente). Comme ci-avant, reposez le pied derrière pour reprendre la distance de sécurité.

Même technique que ci-avant, mais frappez avec la pointe du pied (genre dégagement de football). Si cela touche bien au niveau du tibia, cela provoque une douleur très vive.

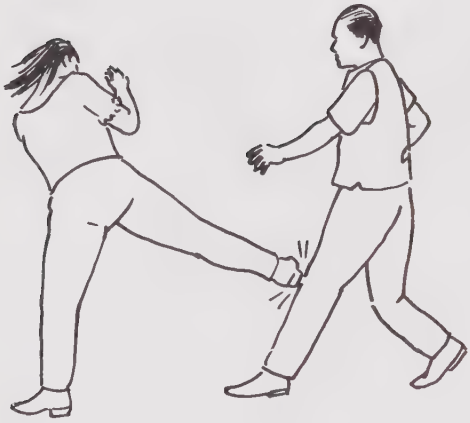
Le coup de pied circulaire

Il est un peu plus compliqué à réaliser car il demande une bonne maîtrise du mouvement pour être efficace.

Lancez la jambe en avant de côté en pivotant les hanches, tout le poids du corps doit être dans la frappe. Si vous êtes de côté, par rapport à l'agresseur, frappez dans le creux poplité et si vous êtes en face, frappez à l'intérieur du genou. Veillez à bien contrôler la jambe : ramenez-la en arrière et prenez la distance de sécurité.



Le coup de pied d'arrêt de côté

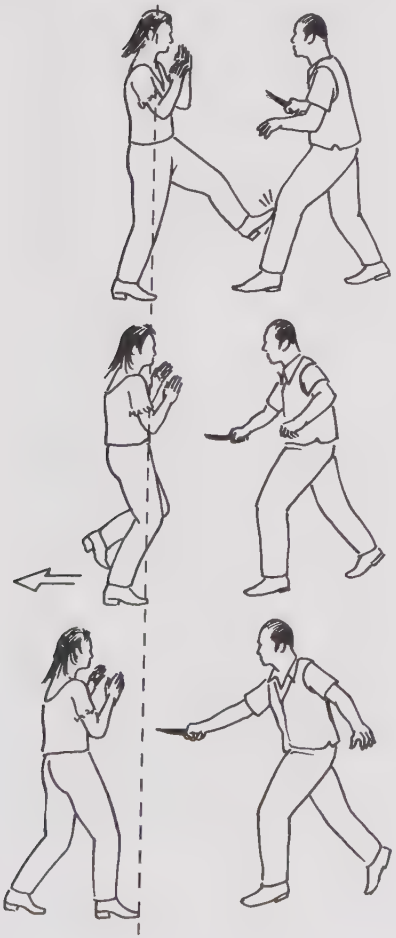


C'est aussi un coup de pied compliqué car il demande un bon timing et une bonne maîtrise du poids du corps. Quand l'agresseur approche, mettez-vous sur le côté et détendez rapidement la jambe sur son genou. Attention, vérifiez la position du couteau car si le couteau est brandi devant vous, évitez de donner ce genre de coup de pied. Étant donné cette position désavantageuse (de côté, lors de la frappe), prenez garde de ne jamais vous laisser emporter par cette frappe : reposez la jambe devant et repartez absolument en arrière dès qu'il y a eu contact.

Le coup de pied direct dans les parties

À notre humble avis, c'est le plus facile et le plus efficace car il demande peu de technique. Attention, il faut être très rapide, pas de préméditation et ne pas avoir peur de cogner fort !

Important ! Quel que soit le coup de pied utilisé, il ne faut jamais reposer la jambe qui a frappé, devant. Cela diminuerait la distance de sécurité et l'agresseur pourrait vous atteindre, avant que vous n'ayiez pu reprendre la distance de sécurité.



Juste après la frappe la jambe se repose derrière pour reprendre la distance de sécurité, ce qui nécessite un bon équilibre qui s'acquiert avec, vous l'avez deviné, de l'entraînement.

EXEMPLES DE COUPS DE PIED EN SITUATION

Coup de pieds direct aux parties. Instinctif, rapide et violent.

Idem dans le tibia. Il est nécessaire de ne pas se retenir, le coup doit être envoyé pleine puissance.

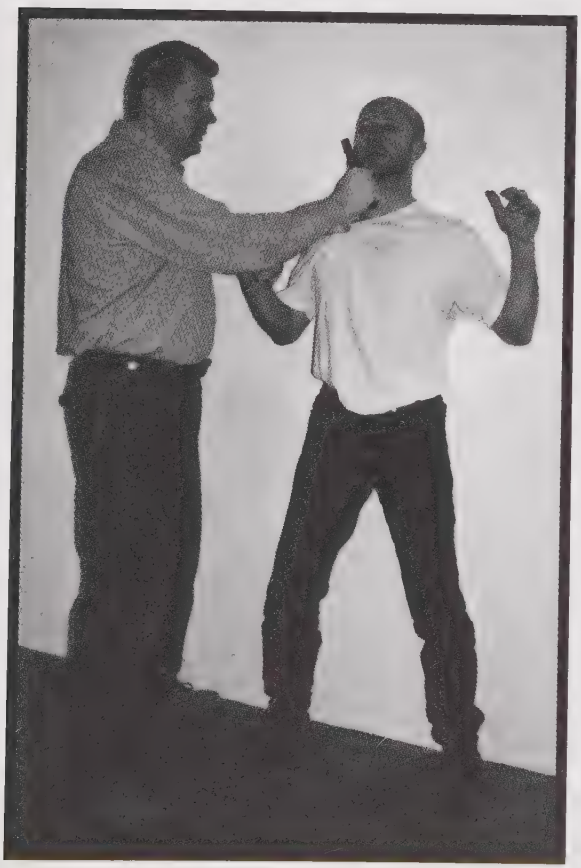
Ne l'oublions pas, le coup de pied est efficace mais techniquement plus compliqué que d'autres coups. On prend un risque car cela demande un bon timing, la maîtrise de la technique pour être efficace, le déplacement du corps et la gestion du poids : tout doit se faire en même temps, très rapidement et, en plus, sans préparation car l'agresseur le verrait venir. Cela ne se prépare pas, c'est instinctif. Cela doit être rapide, direct et violent. Attention de voir où est le couteau (si une attaque en avant n'est pas en train de se faire), car même si le coup de pied touche, le couteau peut néanmoins vous atteindre. Après la frappe, reprenez de suite la distance de sécurité.

Coup de pied direct de bas en haut dans la main armée. Il ne faut pas téléphoner le coup, cela doit partir sans bouger et à fond.

Si on a décidé de donner un coup, on le fait de toutes ses forces !

Superbe coup de pied sur le genou de l'agresseur.
Notez le retrait du buste pour éviter un coup de couteau éventuel.

LES MENACES



Dans les chapitres précédents, nous avons évoqué les attaques, c'est-à-dire lorsqu'un individu cherche à vous blesser ou à vous tuer à l'aide d'un objet tranchant et/ou perforant. En revanche, quand il vous menace, il ne cherche pas forcément à vous tuer ou à vous blesser, mais, peut-être uniquement à vous faire peur pour vous voler, vous faire fuir, vous abuser... Son premier objectif, c'est d'obtenir ce qu'il veut de vous. Il peut chercher à vous faire mal, alors il utilisera son arme contre vous pour vous mettre hors circuit et faire tranquillement ce qu'il a à faire.

Comme vous l'avez compris, le pourquoi d'une menace est d'obtenir quelque chose : vous extorquer des objets personnels, de l'argent et quand la victime est une femme, la menace au couteau peut signifier un viol.

Faire face à une menace est une question de choix. C'est notre choix d'accepter ce que l'agresseur veut ou de refuser. Évidemment c'est plus facile à dire et à écrire qu'à faire, mais c'est comme ça ! on accepte ou on n'accepte pas, point barre !

On ne va pas porter de jugement, dire que c'est bien ou pas bien : c'est le choix propre à chacun. Cela dit, il faut choisir ce qui est le plus acceptable : est-ce que cela vaut la peine d'être blessé, de perdre un œil, d'être tué ? nous pensons que non.

Attention, toutefois, si vous assistez à une agression, de ne pas faire fi de la loi qui stipule que l'on doit apporter aide à son prochain. C'est une question de civisme. En cas d'agression d'une tierce personne, le problème devient plus compliqué, d'une part, à cause

de notre conscience, d'autre part, à cause de la loi. Mais si vous acceptez d'être dépouillé, est-ce que l'agresseur ne va pas quand même vous faire du mal après avoir obtenu ce qu'il voulait ? Question difficile ! Si c'est un psychopathe, il y a des chances qu'il aille très loin dans l'agression, si c'est un petit voleur, certainement pas, autrement il l'aurait fait auparavant.

Il est bien clair qu'une personne âgée, handicapée ou qui n'est, tout simplement pas en condition de se battre, sera plus efficace en s'enfuyant pour appeler des secours qu'en risquant sa vie inutilement.

Pour une femme qui va se faire abuser, quel est le plus acceptable : crever l'œil de son agresseur avec ses clés de voiture ou passer à la casserole ? Elle doit choisir !

Si son choix est de se défendre, elle doit le faire sans limite, quitte à blesser grièvement l'agresseur, sachant que ce n'est pas le but de la défense, mais un risque à prendre.

Par ailleurs, la défense doit être faite rapidement. Gagner du temps dans l'espoir que quelqu'un vienne vous apporter de l'aide est, à notre avis, un mauvais choix car, psychologiquement, l'agresseur va prendre le dessus sur la victime et, de ce fait, gagner en assurance, ce qui sera le contraire pour l'agressé qui va se sentir submergé.

Il est donc préférable d'agir rapidement et de profiter ainsi, également, de l'effet de surprise. Et puis le proverbe dit : « Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras. »

Si, en cas d'agression, votre choix porte sur l'action nous vous proposons d'avoir recours à quelques principes que nous préconisons. Principes seulement car il y a tellement de possibilités et de paramètres lors d'une agression, qu'il n'est pas possible de présenter une technique pour chaque situation.

Nous avons séparé, dans ce qui suit, les différentes menaces en deux catégories, menace avec saisie et menace sans saisie.

La menace avec saisie signifie que l'agresseur vous saisit par un de vos membres, s'agrippe à vos vêtements de sa main libre et la menace sans saisie signifie qu'il vous menace sans vous tenir.

Dans les deux cas, il faut garder ou reprendre son calme. Si vous laissez place à la panique (encore une fois, facile à dire et à écrire...), rien ne va plus. Il est nécessaire de faire preuve de sang-froid pour maîtriser ce genre de situations et éviter ainsi l'effet tunnel. Il faut analyser la situation, gérer l'environnement : définir le chemin de fuite, voir s'il y a plusieurs agresseurs, etc.

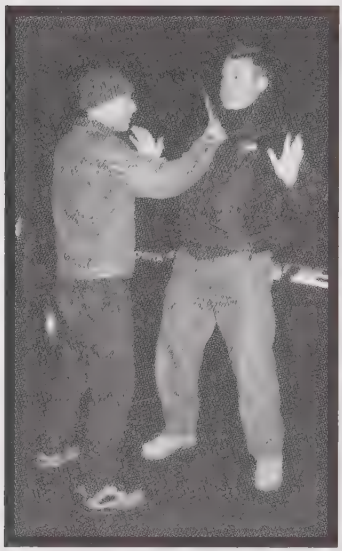
Pour le chemin de fuite, pas de problèmes particuliers dans la rue mais si vous vous trouvez dans des locaux ou autres parkings, il faut choisir le bon côté pour vous échapper après avoir fait une technique. Quand on sait où se trouve le chemin de fuite, il est nécessaire de se déplacer discrètement afin de se mettre dans la bonne position d'action et partir ainsi dans la direction la plus sûre.

Un moyen de reprendre son calme est de parler à l'agresseur ; de plus, cela peut le déconcentrer. N'hésitez pas à lui poser plusieurs fois les mêmes questions du genre : « Mais que voulez-vous, » ou « Je ne comprends pas, que dites-vous ? » car tant qu'il parle, il pense à ce qu'il va dire et moins à utiliser son couteau ; donc faites-le parler et agissez pendant qu'il discute.

MENACE SANS SAISIE

Lorsqu'il s'agit d'une menace sans saisie, l'agresseur vous fait face et tient son arme devant votre ventre, sur votre gorge ou le brandit devant vous mais ne vous tient pas avec sa main libre.

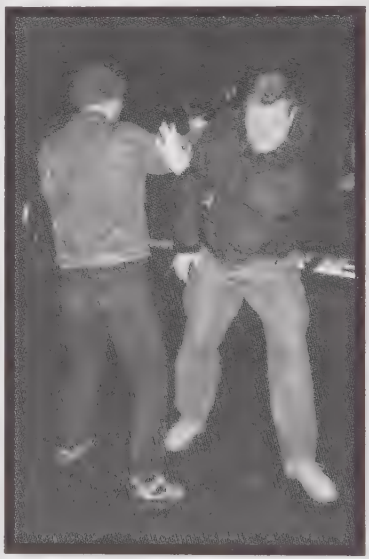
Votre objectif est de dégager le bras armé de l'agresseur afin de pouvoir partir. Si la lame du couteau n'est pas en contact avec votre corps, peu importe de quel côté on dégage le bras armé. Par

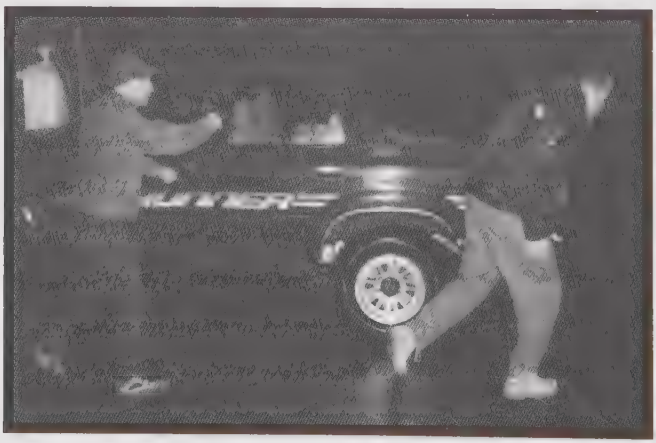


L'agresseur menace avec la lame très près de la gorge. Le défenseur ne peut pas reculer.

contre, si la lame est en contact avec le corps, par exemple, appuyée contre le cou, il faudra dégager le bras armé dans le sens contraire d'où il coupe.

Dans le cas où la main libre n'effectue pas de saisie, on peut dégager le bras armé. Notez le retrait de la tête du défenseur et le dégagement du bras armé à l'opposé du tranchant de la lame. Basculez le corps dans le sens de la fuite pour augmenter la vitesse de départ.





Top, départ !

Il faut éviter le contact avec la lame et, en même temps, déplacer la tête dans l'autre sens. Si, malgré tout, l'agresseur a le temps de bouger sa main armée pendant le dégagement de son bras, il ne pourra pas (ou de façon moins grave) couper l'endroit où la lame était appuyée.

Si l'agresseur tient son arme en retrait, on peut choisir la possibilité de lui asséner un violent coup de pied dans les parties et prendre ainsi l'avantage sur lui avant qu'il n'ait l'idée de venir vous la brandir sous le nez !

Encore une fois : lorsque vous avez décidé d'agir, faites le mouvement à fond sans retenue et surtout très vite. Suivant la force physique de l'agresseur (bûcheron, maçon, dockers...), il faudra une sacrée pêche pour lui dégager le bras.

Le mouvement ou la frappe doit partir en un clin d'œil ; il ne faut pas montrer votre intention par des gestes superflus. Le coup doit partir directement de la position où le membre qui va frapper se trouve. Téléphoner le coup lui permettra de l'esquiver ou de vous frapper avant. Un exemple : lorsque vous apercevez un billet de 100 euros par terre est-ce que votre main va faire un grand S pour le ramasser ? Non ! Votre main va en ligne droite et fond sur le billet qui est au sol. Les coups, c'est la même chose.

Autre détail très important : essayez d'avoir une attitude la plus détendue possible, même si en votre for intérieur, vous êtes prêt à passer à l'action. Le fait d'être calme et de parler à l'agresseur va l'apaiser, surtout s'il brandit son arme nerveusement. Il ne faut pas tenter d'action si le couteau est en mouvement. Attendez qu'il se calme en lui parlant sans agressivité, ni gros mots insultants, sans le tutoyer (même si c'est un gamin).

Quand il vous écoute et répond à vos questions, il pense à sa réponse ; voilà le moment pour agir. PAN ! L'explosion de violence se déchaîne sur le pêcheur, tous les feux du ciel vont l'anéantir, le fondre et celà jusqu'à la dixième génération. Ainsi soit-il. Amen.

MENACE AVEC SAISIE

Une difficulté s'ajoute à la situation qui n'est déjà pas facile, comme on l'a vu précédemment, c'est la saisie. En plus d'être menacé par un couteau, l'agresseur vous tient avec sa main libre et, de ce fait, vous empêche de prendre de la distance. Les parties saisies peuvent être les poignets, les manches, la taille, le col de la veste, le cou, les cheveux, etc. Bien que les principes soient les mêmes que ceux que nous venons de voir, il s'agit, lorsqu'il y a une saisie, de dégager d'abord le bras qui vous tient. En effet, si vous dégagez le bras armé, sa saisie vous empêche de prendre de la distance, il n'aura qu'à ramener son bras et sera à distance pour planter. Donc, il faut d'abord faire lâcher la saisie avant de faire autre chose. Le principe est de dégager le bras qui nous tient en direction du bras armé ; cela représentera un obstacle entre son couteau et votre corps ; ensuite partez dans la direction opposée d'où vous avez dégagé le bras. Il faut frapper fort pour faire lâcher une saisie : vous pouvez utiliser vos deux bras et, en même temps, en profiter pour pousser l'agresseur.

Cette situation est difficile à expliquer, d'une part, à cause du choix à faire : « Est-ce que j'accepte ou je n'accepte pas de me faire agresser » et, d'autre part, à cause des techniques difficiles à démontrer de manière claire car elles laissent une grande place à l'improvisation et au feeling, sachant que ces deux choses ne sont pas évidentes quand on doit les gérer.

Toutefois, en gardant ces principes à l'esprit, il est peut-être possible de se tirer de ce genre de situations. L'entraînement permet de se faire une idée de ce qui peut arriver. Dites à votre partenaire de proférer des menaces toujours différentes, même farfelues (cela sera de toute manière en dessous de la réalité !), de changer la position du couteau (une fois sous la gorge, une fois contre le ventre, etc.), le partenaire qui vous menace doit chercher à couper ou à planter le défenseur, notamment lorsque ce dernier n'est pas

Dans le cas d'une menace avec saisie, dégager le bras armé ne sert à rien car à cause de sa prise, le défenseur ne peut pas prendre de distance. L'agresseur peut frapper comme il veut.

Dégager le bras qui fait la saisie et contrez le bras : cela met un obstacle entre le couteau et le corps du défenseur

efficace. Cela fera prendre conscience au défenseur de ce qui fonctionne et de ce qui fonctionne moins bien. Faites le même exercice avec les saisies, par exemple dans des endroits exigus ou le dos contre un mur. N'oubliez pas que l'agresseur est malin, qu'il cherchera à vous coincer pour vous donner le moins de chances possibles. Moralité : plus vous vous entraînez, plus vous affronterez de situations, plus vous verrez le moyen de vous en sortir.

À l'entraînement, c'est désagréable de se faire passer une lame en fer sur la gorge, c'est même quelquefois douloureux... mais dans la rue ça tue !

Le but de l'entraînement est d'acquérir le plus d'informations possibles sur l'agresseur et sur le moyen de se défendre. (voir le chapitre « Entraînement », p. 220, où il y a des exemples d'exercices).

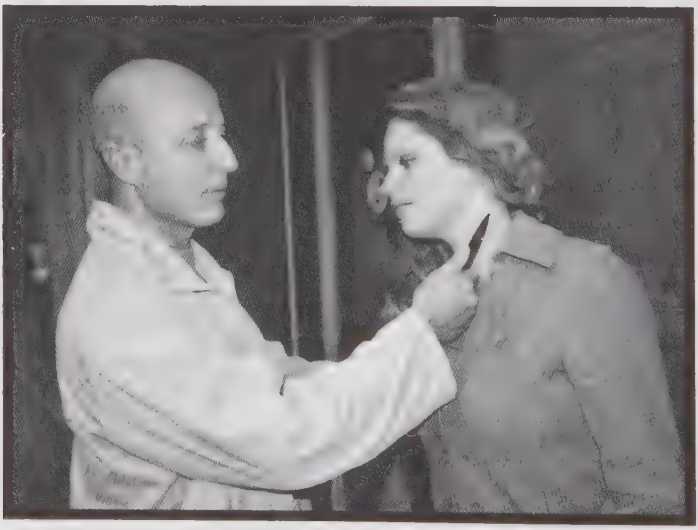
Voici un genre de menace dont il est très difficile de se sortir. Notez que l'agresseur a complètement déséquilibré le défenseur vers l'arrière. Il est retenu par le couteau donc il ne peut pas bouger la tête sans risquer de se faire couper. Dans ce cas-là, il n'y a pas grand-chose à faire... à moins de sacrifier une main à vouloir saisir la lame de manière à l'éloigner de la gorge... Mais c'est très risqué !

Voici une personne qui ne prend aucun risque (l'auteur devient plus pauvre, c'est tout), face à un agresseur déterminé et sanguinaire (l'autre auteur devient plus riche car les droits d'auteur...).

Menace à distance.

Menace au corsp à corps avec
le couteau au niveau du ventre.

Une menace à distance où il est plus facile de se défendre...



... Mais qui peut vite se transformer en une menace beaucoup plus dangereuse.

Même principe que la photo précédente mais avec saisie, sauf que l'agresseur ne montre pas son couteau. Si la victime choisit la défense, c'est à ce moment-ci qu'elle doit être faite.

Mais cela peut devenir plus dangereux : dans ce cas-là, la défense est plus risquée car le couteau est proche de la gorge. L'agresseur est tout prêt et la tient par le poignet.

SECONDE PARTIE

LES TECHNIQUES PARTICULIÈRES DE MAÎTRISE ET DE DÉSARMEMENT

Nous avons évoqué précédemment les principes de parade, de contres et de fuites. Ces principes s'adressent à Monsieur et à Madame Tout-le-monde pour qui la seule chose qui compte est de s'en sortir vivant et en bonne santé. Dans cette partie, nous allons aborder une autre attitude, à savoir celles des agents de sécurité qui, comme tout le monde, veulent aussi en sortir vivants mais qui doivent, en plus, maîtriser et désarmer l'agresseur. Cela s'adresse à toute personne qui doit maintenir l'ordre public ou privé (les agents de sécurité privée et publique, les portiers ou videurs, assistantes sociales, services d'urgence, contrôleurs...).

Évidemment, les derniers cités appelleront la police mais devront intervenir en attendant leur arrivée.

Les principes que nous allons étudier sont dans la même lignée que ce que nous venons de voir. Il est impératif d'être encore vivant et mobile pour maîtriser un agresseur armé (tout ce que l'on a vu reste valable), sachant qu'à un moment ou à un autre, il faudra agir afin de maîtriser l'agresseur.

Il est nécessaire d'avoir une bonne condition physique et un bon entraînement mais, dans tous les cas, maîtriser un agresseur implique une prise de risques. Un équipement de protection les atténue mais ne les élimine jamais (à moins d'être revêtu d'une armure de chevalier du Moyen Âge, et encore, eux aussi, étaient vulnérables au stylet, couteau long et très pointu, créé dans le but de se glisser dans les points d'articulation de l'armure).

Même si vous êtes superentraînés, gardez bien à l'esprit le danger que représente une arme blanche.

Il n'y a pas de règles précises. Cela peut-être rapide car l'agresseur a fait une bêtise (un cadeau pour nous) ou plus compliqué car il maîtrise son sujet. On ne peut pas se dire que cela pourra être évité : on improvise sur place et selon la situation. Il y a pourtant un ordre à suivre :

1. Esquives, parades.
2. Contres, un ou plusieurs.
3. Maîtrise de l'agresseur.
4. Désarmement.

Ou on esquive l'attaque ou il y a une ouverture et on frappe : il est surpris, on le maîtrise, on l'immobilise, on le désarme. Lorsque l'attaque arrive, c'est le couteau qui est dangereux, donc on l'éloigne ou on attrape le bras de l'agresseur. Une fois le couteau bloqué, c'est l'agresseur qui est dangereux, donc on le frappe jusqu'à ce qu'il ne soit plus dangereux (on peut alors s'occuper du couteau). On ne va pas tenter de désarmer un forcené qui se débat : il faut d'abord le calmer et le détendre, une fois maîtrisé ou quand il a très mal, il pense moins au couteau.

C'est le genre de situation où le couteau perd de son efficacité...

Les agents de sécurité, munis d'arme de défense, pourront évidemment les utiliser à partir du moment où la parade et le déplacement ont été effectués. Cela facilitera leur tâche, mais attention, il faut rester vivant, à distance. De plus, toutes les armes de défense ont leurs procédures.

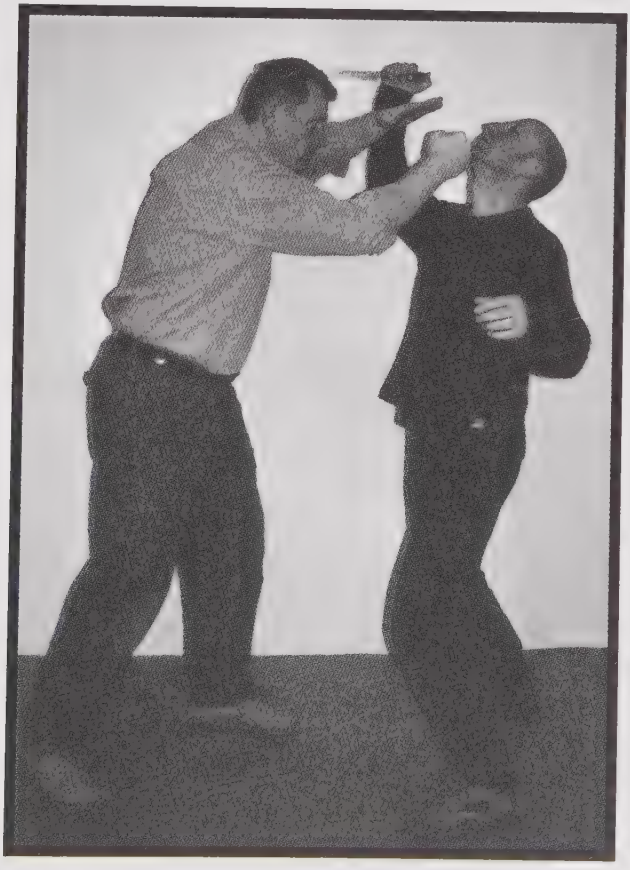
Le civil aura plus de temps en prenant de la distance pour utiliser une arme improvisée (chaise, objets plus ou moins longs...), si c'est possible, et dans le cas où il ne peut pas prendre la fuite.

Les techniques particulières s'appliquent uniquement quand on sait que l'agresseur a un couteau, soit qu'il nous a menacés avec, soit qu'il nous a attaqués et que nous ayons pu faire les premiers gestes de survie.

Le but est que l'affrontement dure le moins longtemps possible. Gardons bien à l'esprit que ce n'est pas un sport. Il s'agit, ici, de ne pas prendre trop de risques, car ça tue. Les techniques doivent être violentes, rapides et efficaces.

Dans le cas présent, l'agent n'a pas utilisé ses armes de défense, mais s'adapte au lieu et utilise la configuration du terrain. En l'occurrence, il frappe violemment la main armée de l'agresseur contre les boîtes aux lettres pour lui faire lâcher le couteau.

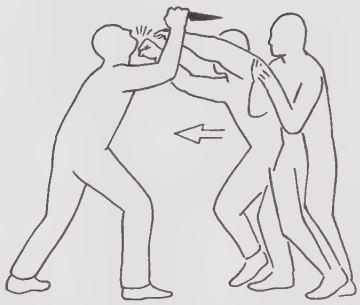
Les frappes simultanées



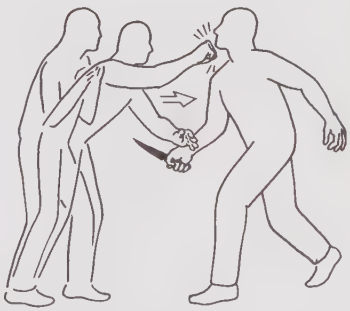
QUELQUES PRINCIPES ET TECHNIQUES

Blocage contre simultané

Cela veut dire que l'on frappe en même temps que l'on se protège. Par rapport au contre, dont on parlait dans la première partie, c'est un peu différent. Avant, il s'agissait de rester un instant sur place pour pouvoir placer un contre. Maintenant, il s'agit de porter le poids de son corps en avant en bloquant et en contrant en même temps, puis de tout de suite enchaîner coups et techniques sur l'agresseur. C'est un principe plus risqué car si l'agresseur feinte, on prendra certainement le deuxième coup, alors qu'avec un équipement de protection genre protection d'avant-bras, gants anticouteau ou gilet, on sera plus sécurisé et l'agresseur sera surpris. Cependant, il faut une bonne tonicité musculaire, un bon mental et un bon timing.

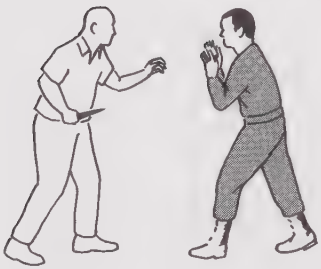


Blocage et contre simultané contre le haut.



Blocage bas et contre-simultané contre le haut.

Sur une attaque haute : blocage avec l'avant-bras du même côté que le bras armé et frappe simultanée au visage avec la main libre. Les bras bougent en premier, avant le déplacement des jambes car ils sont plus rapides. Cela, quitte à être en déséquilibre avant, mais cela vous permettra d'être rapidement « dans » l'agresseur.

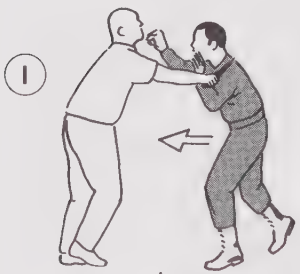


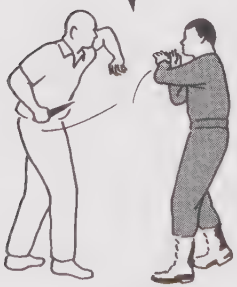
Possibilité de suivi.

1. Dès le blocage et coup effectués :
2. Le bras qui bloque enroule le bras armé de manière à l'immobiliser, coup de coude au visage avec le bras libre et plaquage de l'agresseur contre soi, coup de genou dans les parties.
3. Puis mise au sol.
4. Bloquez-le avec les genoux et s'il est calme, désarmez-le.

S'il est trop agité : clés de bras et retournement à plat ventre (sans modération).

Désarmement.





L'agresseur retire son bras.

On a réussi à maîtriser le bras armé.

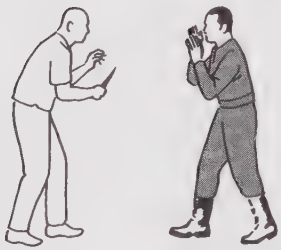
Notez que dans la colonne de gauche, la situation a évolué différemment. L'agresseur ayant vivement retiré sa main, il empêche l'enroulement. L'agent a dû s'adapter en une fraction de seconde. Ici, il retire, lui aussi, vivement son bras pour éviter de se le faire taillader, puis il frappe du pied et reprend la distance de sécurité tout en réévaluant la situation.

3

Rappelez-vous qu'aucune technique n'est figée et sûre à 100 %. Vous devez pouvoir vous adapter en un battement de paupières.

4

Autre possibilité sur une attaque basse : blocage avec l'avant-bras situé du même côté que le bras armé et frappe simultanée. Notez que les jambes bougent peu pendant cette action.



Suite possible d'un enroulement du bras armé :

1. Contrôle du buste et coup de genou ou autre.
2. Puis poussez au niveau du visage, en arrière.
3. Pour faire tomber l'agresseur.
4. Même chose que précédemment dans la colonne de gauche.

Les enroulements

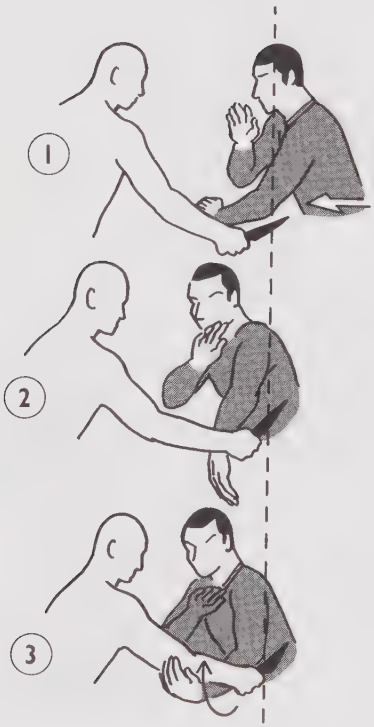
LES ENROULEMENTS DU BRAS ARMÉ

Les enroulements du bras armé sont une possibilité de contrôle du bras armé et permettent ainsi une suite telle que la mise au sol ou le désarmement. Pour ce faire, le bras qui a fait le blocage reste en contact avec le bras armé et tourne autour pour le plaquer contre soi. Un enroulement se fait seulement une fois que l'on est rentré dans l'agresseur, au corps à corps, et après lui avoir donné un premier coup. Le danger est qu'il retire son bras armé avant l'enroulement complet. Dans ce cas, il faut le repousser violemment en arrière pour reprendre la distance de sécurité.

L'enroulement depuis l'intérieur sur attaque haute

1. Blocage du coup :
2. En rentrant dans l'agresseur, l'avant-bras reste en contact avec le bras armé.
3. Tout en restant en contact, passez par-dessus l'avant-bras armé.
4. Puis enroulez le bras armé et maintenez-le très fort sous l'aisselle.

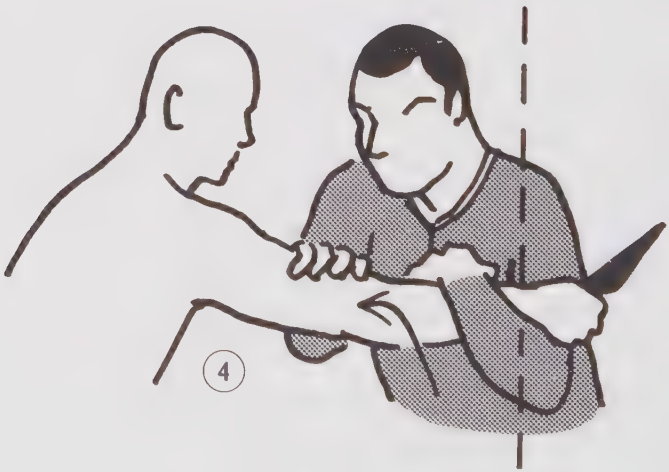
L'enroulement intérieur sur une attaque basse



Même principe que ci-avant.

Blocage du coup :

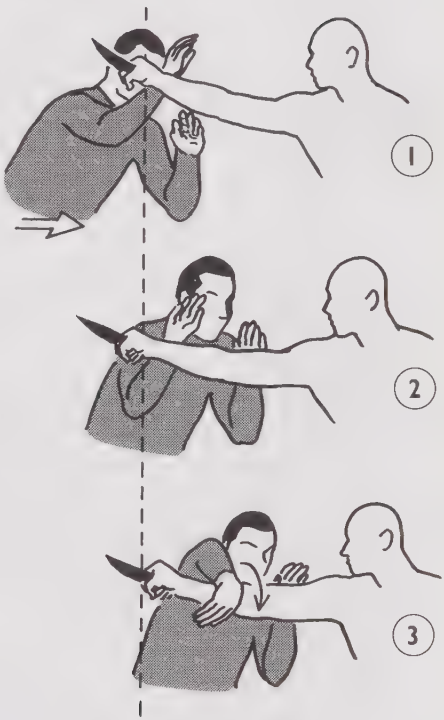
1. En entrant dans l'agresseur, l'avant-bras pivote contre le bas en restant en contact avec l'avant-bras armé.
2. On passe dessous puis on remonte. Notez la position de l'autre main en protection du visage si jamais cela ne fonctionne pas.
3. Puis plaquez l'avant-bras armé contre le biceps.
4. C'est la position idéale pour faire la mise au sol.

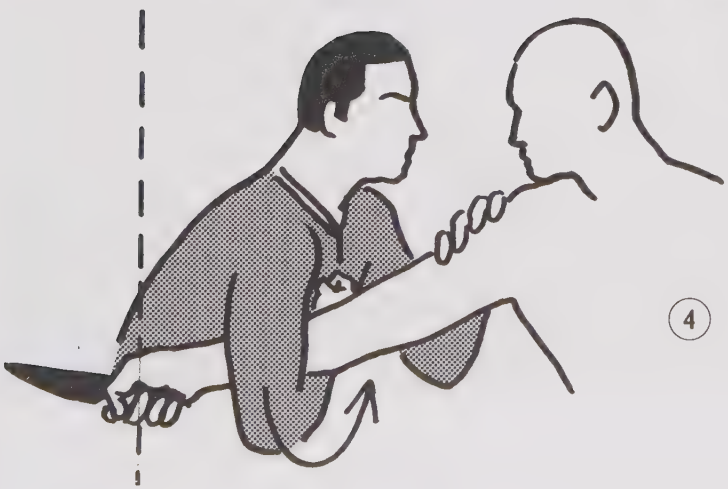


L'enroulement extérieur sur attaque haute

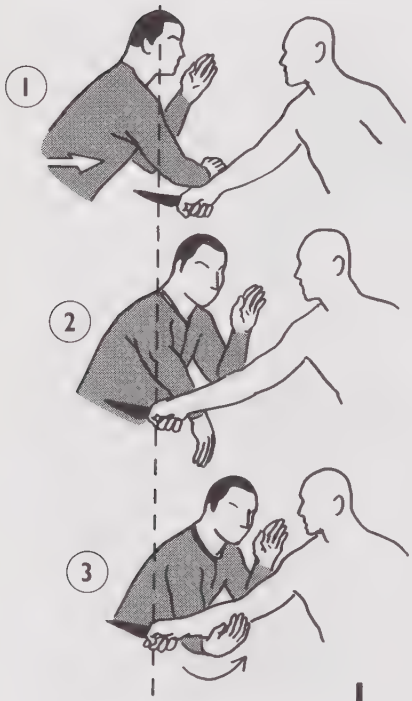
Blocage avec la main opposée :

1. Gardez le contact avec l'avant-bras armé en avançant contre l'agresseur.
2. Enroulez le bras armé.
3. et 4. Bloquez-le fermement sous l'aisselle afin qu'il ne puisse pas retirer son bras.





L'enroulement extérieur sur attaque basse



Toujours selon le même principe, blocage avec le bras opposé :

1. Pivot de l'avant-bras contre le bas, toujours en avançant contre l'agresseur. Notez la position haute de l'autre bras en protection du coup et du visage.
2. L'avant-bras en contact avec le bras armé passe dessous.
3. Puis, il remonte. Le coincer contre le biceps fermement pour qu'il ne puisse pas le retirer.

Les désarmements

Avant de poursuivre avec les principes de maîtrise, voyons quelques principes et techniques de désarmement. Il est bien clair que lorsque nous parlons de désarmement, l'agresseur est hors de combat et ne présente plus de danger. Si ce n'est pas le cas, il pourrait, par exemple, feindre la douleur sur une clé de bras et profiter de votre relâchement pour tenter un sale coup. S'il est au sol, il peut vous tirer vers lui et vous faire perdre l'équilibre. Si vous êtes au sol, le combat au corps à corps sera très dangereux.

Nous l'avons déjà dit, nous devons absolument contrôler l'agresseur et son bras armé pour tenter un désarmement. C'est la dernière étape avant le menottage ou un moyen d'évacuer l'agresseur.

Le désarmement signifie qu'il lâche son arme sur votre ordre (c'est pour cela que l'on a dit précédemment que les contres doivent être virils car, de cette façon, l'agresseur sait à qui il a affaire et il hésitera peut-être à désobéir), ou bien vous devez prendre le couteau par la force. Mais il doit le lâcher, c'est clair ! Cela ne se discute pas. Il est préférable de tenter le désarmement lorsque l'agresseur est au sol comme cela après on peut directement le menotter, il y a moins de risques de fuite. N'oubliez pas la verbalisation faite d'une voix forte et autoritaire, cela l'aidera à comprendre ce que vous voulez.

Voici la situation la moins dangereuse pour effectuer un désarmement... Contre un agresseur déterminé, le désarmer sans qu'il soit hors de combat relève de l'exploit et on n'est pas là pour faire des exploits !

À présent, voyons quelques principes de désarmement qui peuvent être efficaces (entraînement avec partenaire pour bien maîtriser lesdits principes).

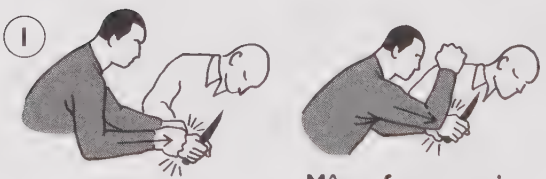
Détail important : avant de contrôler l'agresseur au sol, vérifiez qu'il n'a pas un complice qui peut vous assaillir par-derrière lorsque vous serez occupé à désarmer l'agresseur.

PAR FRAPPE

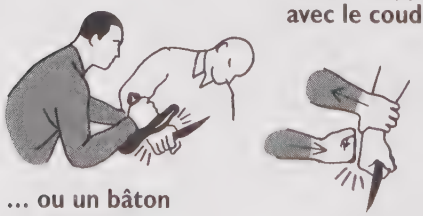
Une fois l'agresseur maîtrisé et le poignet armé saisi :

1. Vous pouvez frapper violemment le dessus de la main armée juste sur les nies, cela fait mal et en donnant un coup à cet endroit, la main peut s'ouvrir et lâcher le couteau.

Au moment de frapper, il faut faire un mouvement de ciseaux, c'est-à-dire tirer la main en direction de la frappe, cela augmente l'impact.



Même frappe mais avec le coude...



... ou un bâton de défense.

Détail des ciseaux qui augmentera l'effet du choc sur la main de l'agresseur.

Frappe avec le poing sur le dos de la main armée (cela peut faire lâcher le couteau)...

... Idem, mais avec le coude.

Utilisation d'un bâton de défense pour frapper sur la main armée.

PAR CLÉ

Par torsion du poignet contre le sol

1. L'agresseur est sur le dos, vous contrôlez son bras armé :

2. Descendez de suite son bras en lui heurtant violemment le coude contre le sol et appuyez violemment sur la main jusqu'à ce qu'il lâche le couteau ou que le poignet cède.

Il est moins dangereux de faire cette clé de poignet lorsque l'agresseur est au sol, il ne pourra pas dégager son bras.

On peut également utiliser cette clé pour mettre l'agresseur au sol.

Par torsion du poignet

1. La main libre vient frapper le dessus de la main armée.

2. Une fois la main pliée à mort, vos doigts forcent le passage entre ses doigts et le manche du couteau.

Vous saisissez le manche et arrachez le couteau. Dans le même temps, placez un coup de pied pour distraire l'agresseur, afin qu'il pense moins à son couteau.

Une fois l'arme saisie, repoussez l'agresseur (distance de sécurité).

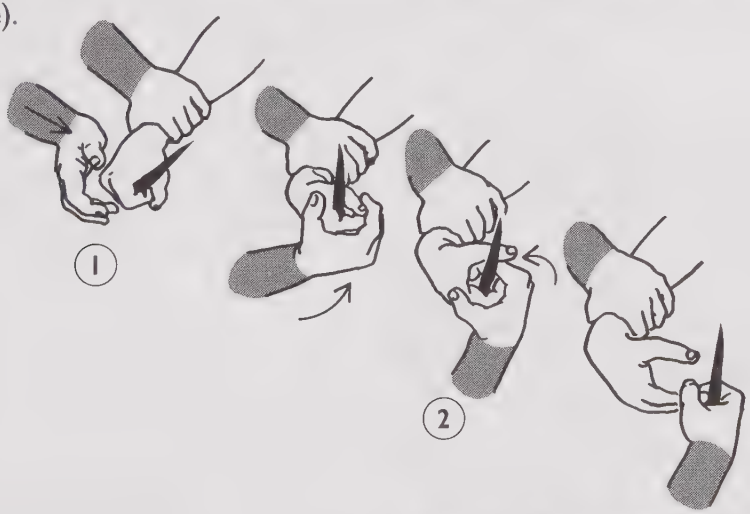


Illustration d'un enroulement du bras armé afin de le contrôler.

Par extension du coude

Esquive et contres puis contrôle du bras :

1. La main droite tient le poignet armé. Donnez un violent coup de buste en avant (cela peut briser le coude de l'agresseur).

2. La main gauche vient faire pression sur le coude et infligez à l'agresseur une mise au sol (s'il n'y est pas encore).

3 et 4. Contrôlez le bras de l'agresseur avec le genou, par exemple, et désarmez-le.

S'il ne veut pas lâcher son couteau : persuadez-le.

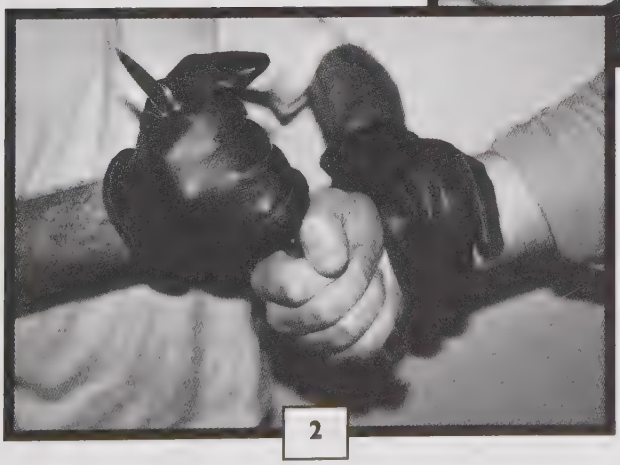
PAR PRISE DE LAME

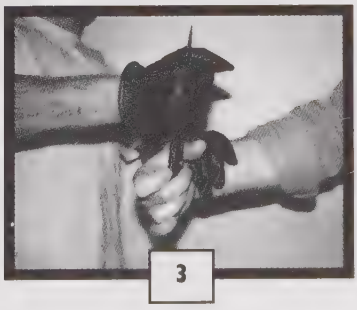
L'agresseur est à notre merci, voici quelques exemples de désarmement par saisie de lame. Il est préférable d'être muni de gants anticouteau pour exécuter ce genre de technique : le point principal étant que le poignet de l'agresseur soit parfaitement contrôlé.

En position debout

Esquives, frappes, blocages et contrôle du poignet armé par la main gauche (n'oubliez pas que l'on ne peut pas attraper une main qui bouge ! 80 % de la technique a déjà été effectuée au moment où vous trouvez le contrôle du bras armé) :

1. à 3. De suite, la main droite saisit la lame et avec un mouvement du corps, vous retournez l'arme contre l'agresseur.

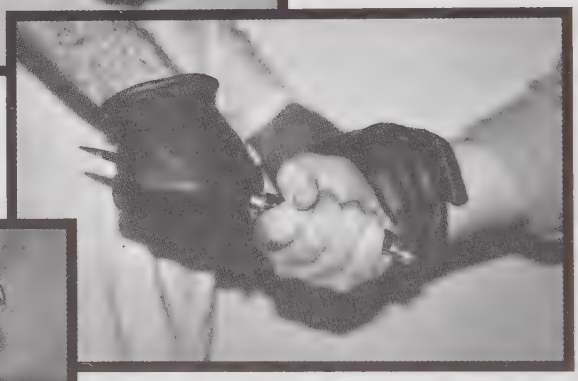




Autres possibilités :

La main gauche tient fermement le poignet de l'agresseur.

La main droite saisit la lame...



... Et fait levier sur le tranchant de la main. La main gauche tient fermement le poignet pour éviter qu'il pivote et ainsi empêche le levier

Continuez la torsion jusqu'à ce que les doigts lâchent le couteau. Le but de la main qui tient le poignet de l'agresseur est de le maintenir fixe. Il ne doit partir ni en avant ni en arrière, ni même pivoter. C'est ce qui permettra de neutraliser le couteau. Attention aux lames munies de dents : il ne faut pas essayer de tirer le couteau par la lame car le gant serait déchiré et la main blessée.

Au sol

L'agresseur est maîtrisé, la main gauche tient le poignet armé.

Saisie de la lame depuis dessus (dos de la lame contre l'intérieur des doigts) :

1. Pivotez le poignet armé contre la gauche. En même temps, la main qui a saisi la lame fait levier sur le pouce et sort le couteau contre le bas à droite.

Il est quand même préférable de faire cette technique avec des gants anticouteau (bravo les auteurs !).

UN SPÉCIALISTE S'EXPRIME

LE COUTEAU

Jean-Michel Pinard, moniteur self-défense, instructeur FISFO, moniteur self-défense pour maison d'arrêt préventive et agent pénitentiaire

Le couteau est une arme redoutable, il peut occasionner des blessures superficielles ou des blessures profondes pouvant aller jusqu'à la mort.
Face à un couteau, on se sent démuni, on se trouve confronté à la réalité. Il n'est plus question de s'amuser. On ne se trouve plus à l'entraînement et on se dit dans sa tête qu'il faut garder tout son sang-froid, essayer de calmer les choses, de trouver un terrain d'entente pour que ça ne dégénère pas. Tout défile à grande vitesse, on se demande : « Mais que vais-je faire ? », « Jusqu'où vais-je être capable d'aller ? » Il y a une montée d'adrénaline qui me dit que je n'ai pas le droit à l'erreur autant de mon côté que du sien.
Il y a plein de questions que l'on se pose sur le couteau, je ne vais pas refaire le monde et toutes ces questions on les connaît déjà.
Personnellement, je pense, de toute façon, que sur une attaque au couteau on n'est jamais prêt. C'est une arme imprévisible comme la personne qui la tient, que cela soit sous une menace ou lors d'une attaque, chaque personne a son propre style et ce n'est jamais comme à la salle d'entraînement. Ce n'est plus le partenaire avec qui tout marche. L'agresseur, lui, il me veut du mal et je ne le connais pas, je ne sais pas jusqu'où il est prêt à aller. Les données ne sont plus les mêmes.
Je dois prendre mes repères, le lieu ou l'endroit où je me situe, les moyens que je me donne pour pouvoir me défendre vont-ils être proportionnés car, on me l'a toujours dit, la légitime défense doit être proportionnée à l'attaque. Cela fait beaucoup de choses à gérer en une fraction de seconde et, en plus, il me met la pression avec des menaces verbales qui me figent sur place et qui me coupent tous mes moyens et, en regard de ce que j'ai appris à la salle d'entraînement, on n'a jamais été confronté à une situation comme ça.

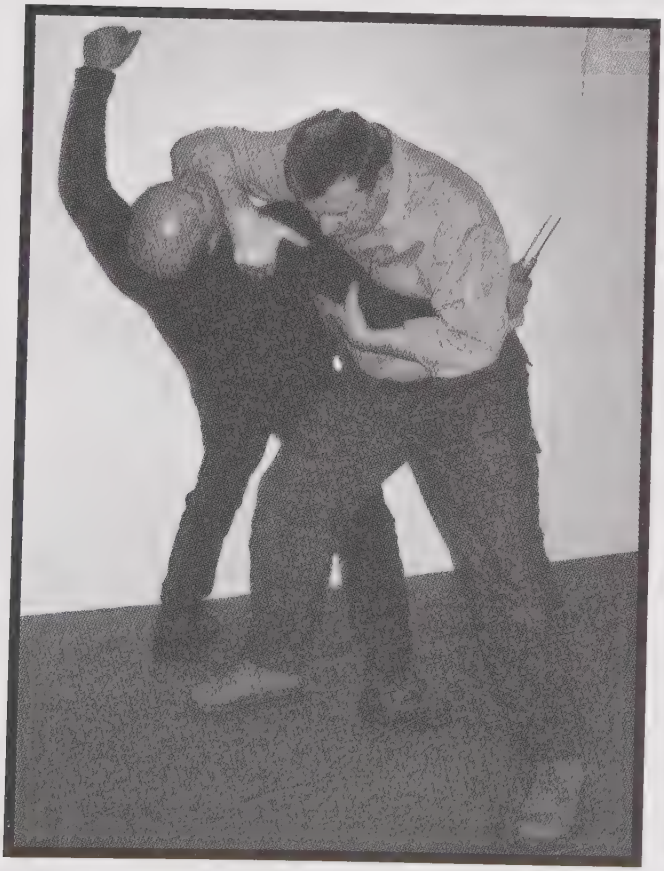
Je me dis que je vais lui donner ce qu'il veut sans jouer le héros, mais il y a quand même une petite voix intérieure qui me dit aussi de lui rentrer dedans pour me défendre, mais à quand le départ, à quel moment le feu vert, si je me loupe que va-t-il m'arriver et là, du coup, je me remets en question et l'autre continue de me mettre la pression.

Je n'ai pas l'habitude de ce style de violence et pourtant à la salle tout marche, que se passe-t-il ? Il y a plusieurs formes de couteaux avec des formes spécifiques pour une utilisation plus ou moins précise, mais à la base cela reste un couteau, méchant, pointu, tranchant. L'arme est souvent le reflet de son propriétaire, il peut être aussi vicieux que lui. Dites-vous bien une chose : malgré toute l'expérience que vous avez, malgré tout ce que les gens vous montrent pour vous convaincre que leur technique reste la meilleure, malgré tous les entraînements que vous avez pu faire pour vous donner cette conviction, de toute façon le coup de froid, la décharge électrique, ce petit ou grand coup de lame qui vous blesse, qui vous paralyse, qui vous donne un frisson dans le dos, dites-vous bien que sur l'instant c'est pour vous et pour personne d'autre et qu'il va falloir y aller malgré tout.

Dans ma vie, j'ai été attaqué trois fois au couteau. Je m'en suis sorti de justesse à chaque fois, ce qui m'a sauvé, c'est d'avoir pu conserver mon sang-froid, de n'avoir exprimé aucune agressivité lors de la menace. Par ailleurs, le facteur qui m'a aidé est l'effet de surprise, trouver le bon moment, l'opportunité qui permet de partir ou de se défendre.
Dans la rue, il n'y a pas de règles. Ce qui nous paralyse c'est que nous sommes conditionnés depuis tout petit par des règles, des lignes de conduite toutes tracées, à ne pas dépasser. Et un jour, une personne, en une fraction de seconde, vous menace avec une lame, en brûlant toutes les étapes, vous demande de lui donner un objet par l'intermédiaire d'une lame et cela chamboule toutes vos convictions sur le respect de l'homme. Vous vous dites que votre vie ne tient qu'à un fil et tout va dépendre de la réaction que vous allez avoir au moment de la menace, une mauvaise parole, un mauvais geste, une mauvaise attitude et c'est l'accident.

Le couteau est une arme qui ne pardonne pas. Il ne laisse pas le droit à l'erreur et votre réaction va dépendre de votre travail, de votre situation familiale et de ce que vous avez appris dans la vie de tous les jours, de ce que vous avez lu dans les journaux. Tant que la menace vient de devant, vous pouvez encore le gérer, mais un jour, vous allez boire un verre dans un bar et il suffit d'un regard, d'une bousculade, d'un verre renversé ou d'une vengeance, la personne ne veut pas perdre la face et vous sort une lame et nous ne sommes jamais prêts à ce genre de réaction.

La mise au sol



QUELQUES PRINCIPES DE MISE AU SOL

Pour maîtriser une personne non consentante, il est moins dangereux de le faire une fois qu'elle est au sol, surtout si elle est armée d'un couteau. Soyons bien clairs, s'il y a la moindre possibilité qu'un complice de l'agresseur vous attaque par-derrière, pendant que vous essayez de maîtriser celui-ci, il ne faut pas tenter un désarmement. Si vous l'avez mis au sol, donnez-lui un coup de pied et retournez-vous vers son complice éventuel. C'est seulement quand vous êtes sûr de ce qui se passe dans votre dos que vous pouvez désarmer votre adversaire.

En étant au sol, il a moins de chances de fuir et il ne pourra pas utiliser correctement sa force physique. Pour mettre une personne au sol, il est nécessaire d'être au corps à corps avec elle, de plaquer la personne. Étant donné la présence du couteau, ne l'oublions pas, c'est dangereux ! On prend un risque : il faut absolument que le bras armé soit contrôlé et que le couteau ne puisse pas infliger de blessures graves.

Le croche-pied arrière

Vous contrôlez l'agresseur après être rentré en force :

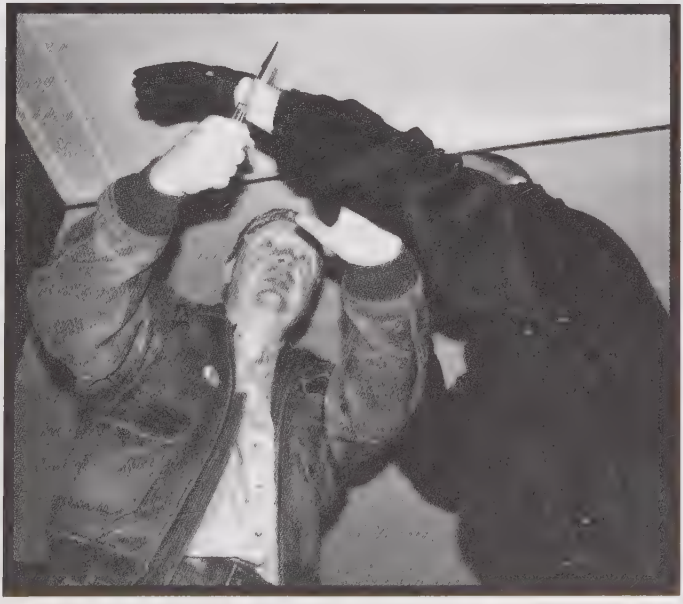
1. Plaquez son buste contre le vôtre et décalez légèrement la hanche à l'extérieur et plaquez-la contre la sienne.
2. Mettez la jambe entre les siennes et poussez fort en avant en pivotant contre la gauche. Le bras libre vient pousser la tête en arrière (pour comprimer les cervicales et faire plier les genoux, cela augmente le déséquilibre) avec l'avant-bras ou le coude.
3. Faites tomber l'agresseur au sol sur place sans vous déplacer.

Détail de la compression en arrière de la nuque avec le coude et l'avant-bras déplié.

Avec la main.

Avec le coude et l'avant-bras repliés.

Exemple d'un blocage correct, toutefois il reste figé...



... Ce qui permet à l'agresseur de couper et, en plus, dessous au niveau des veines.

Une fois le blocage effectué, il faut tout de suite enrouler le bras armé pour le contrôler ou, comme sur la photo, dégager l'agresseur...

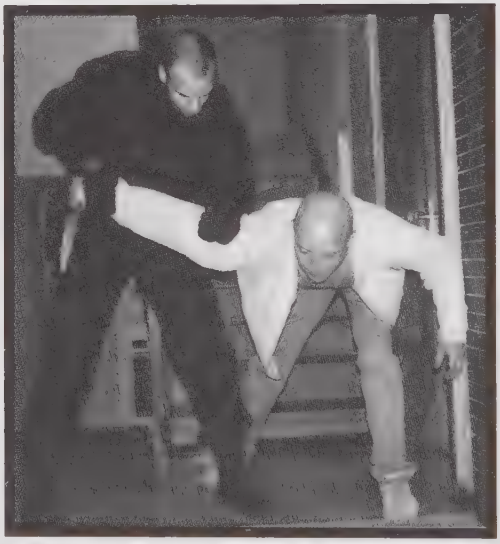
... Pour mieux le frapper et le mettre hors combat.

Dans le cas présent, l'utilisation d'une arme de défense ne sert à rien. Soit, l'agresseur sera hors combat, mais il aura pu atteindre l'agent avant ou pendant...

... Alors que si l'agent prend d'abord la distance de sécurité...

Il pourra utiliser son arme de défense en sécurité.

Blocage latéral du bras armé.



De suite, saisie et contrôle du bras armé, pivot de côté et pression sur le coude.

Jusqu'à la mise au sol de l'agresseur, notez le contrôle du bras armé par le genou de l'agent.

Variante de la mise au sol par croche-pied arrière en ne tenant que le bras. C'est le même principe que ci-dessus, il est nécessaire de se coller contre l'agresseur et de mettre tout son poids en avant.

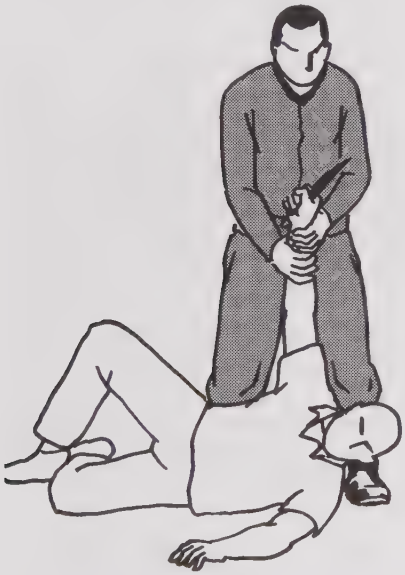
Blocage du bras armé et contre-simultané au visage.

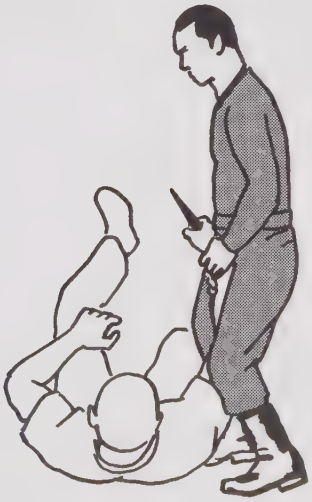
Mise au sol par croche-pied arrière.

Suivre au sol en contrôlant le bras armé et frappe au visage ou dans le cou au niveau de la carotide.

Une fois l'agresseur tranquillisé, saisie du poignet et frappe du coude contre le sol, clé de poignet et désarmement.

Détail important : faites en sorte que l'agresseur tombe sur le côté et le reste avec le bras tendu. Appuyez fortement avec les deux tibias ou les genoux sur ses côtes et sa nuque. Tirez le bras en haut et appuyez les tibias ou les genoux en bas.

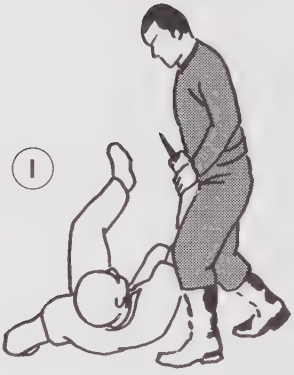




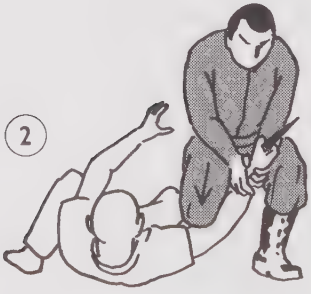
Attention danger ! l'agresseur est sur le dos donc il a de la force !

Veillez que l'agresseur ne puisse pas se mettre sur le dos car il aurait plus de force pour tenter une action. Idem sur le ventre : il y a danger qu'il vous tire vers lui et vous fasse perdre l'équilibre.

Encore un détail : ne posez pas les genoux au sol car il y a risque de blessures (débris de verre, gravillons...).



1. Dans le cas où l'agresseur, malgré les coups reçus et la violente mise au sol (nous espérons que cela ce soit passé comme cela), continue à se débattre et cherche à dégager son bras armé, il est préférable de suivre plutôt que de risquer de perdre le contrôle. Dès que vous sentez la perte de maîtrise, continuez à tenir le bras armé :

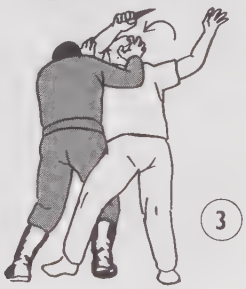


2. Servez-vous de vos deux jambes et laissez-vous tomber de manière à écraser son biceps avec le tibia, le plus proche possible de l'épaule.

3. Frappez tout de suite le visage de manière à lui faire comprendre d'arrêter son cirque ! Désarmez-le quand il est calmé.

Autre possibilité de contrôle au sol

1. Blocage à l'extérieur du bras armé :
2. Portez un coup afin de distraire l'agresseur et déséquilibrez-le en arrière.
3. Mettez-le au sol par croche-pied arrière.
4. Si l'agresseur a pu tirer son bras en vous échappant ou suite à un mauvais contrôle. Possibilité de suivre et de venir appuyer fermement l'épaule du bras armé contre le bas.
5. Frappez l'agresseur pour le mettre hors combat.



Exemple d'une mise au sol et maîtrise de l'agresseur

Blocage du coup.

Saisie et contrôle du bras armé, frappe simultanée au visage.

Opportunité de mise au sol par balayage.

Contrôle du bras armé et clé de bras au niveau du coude pour retourner l'agresseur à plat ventre.

Une fois l'agresseur maîtrisé, procéder au désarmement.

MISE AU SOL PAR PRESSION ET BALAYAGE

1. Suite à l'esquive et au blocage, vous vous retrouvez à l'extérieur du bras armé que vous tenez fermement avec les deux mains :

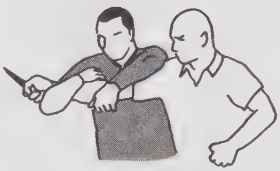
2. Plaquez-vous contre l'agresseur et exercez une violente pression sur son bras avec le coude gauche. Cette pression s'effectue contre le bas à droite et avec le poids du corps ; cela pour accentuer son déséquilibre.

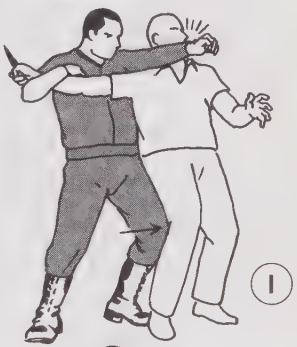
Suivez avec le contrôle latéral et la suite.

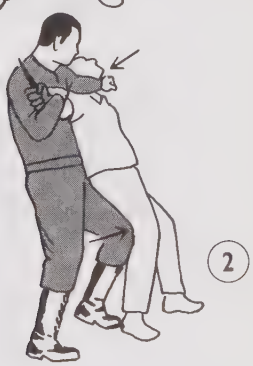
Variante

Vous êtes sur le côté et vous contrôlez le bras armé. Gardez le bras armé en faisant une extension du coude :

1. Le bras appuyé contre sa gorge, frappez l'intérieur de son genou avec le vôtre.
2. Donnez un coup de hanche contre l'avant et appuyez le bras sur la gorge, en arrière.
3. Maintenez l'agresseur contre vous et suivez jusqu'à la mise au sol.





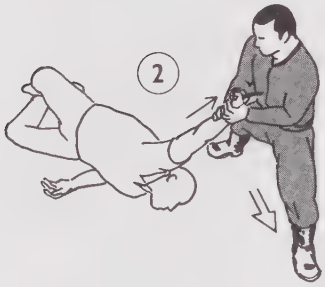


MISE DE L'AGRESSEUR À PLAT VENTRE

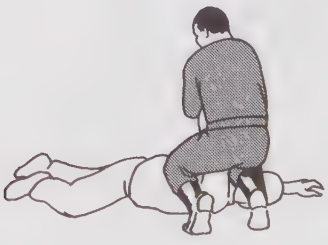
1. Mettre l'agresseur à plat ventre facilitera son contrôle et le menottage. Une fois l'agresseur au sol avec contrôle de son bras :

2. Décalez-vous du corps de l'agresseur en tirant le bras pour qu'il soit hypertendu.

3. Partez à gauche tout en tirant le bras. Le bras droit vient appuyer fermement sur le coude (extension du coude).



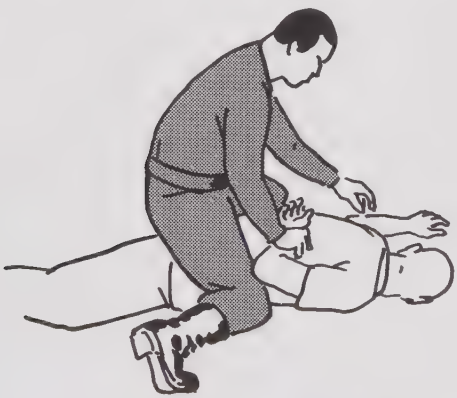
Continuez jusqu'à ce qu'il se mette à plat ventre puis venez sur lui à 45° par rapport à son corps. Mettez-lui les genoux de tout votre poids sur le dos. Gardez son bras en position verticale entre les deux jambes.

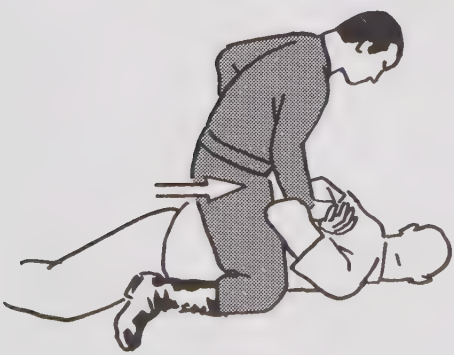


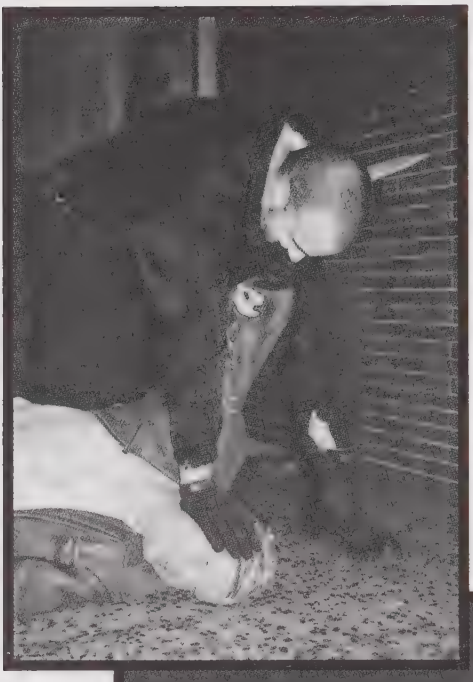
Désarmez-le si cela n'a pas été fait. Maintenez la clé de coude et de poignet et demandez-lui de ramener l'autre main en vérifiant qu'elle ne tienne pas d'arme. Vérifiez qu'il reste bien à plat et qu'il ne cherche pas à plier les jambes pour vous désarçonner. Pliez le bras tenu et passez-lui les menottes.

Autre possibilité de contrôle par menottage

Dès que les deux bras sont pliés, passez à califourchon sur son dos et poussez à mort contre le haut ses deux avant-bras avec les genoux. De cette manière, il est possible d'avoir les mains libres.



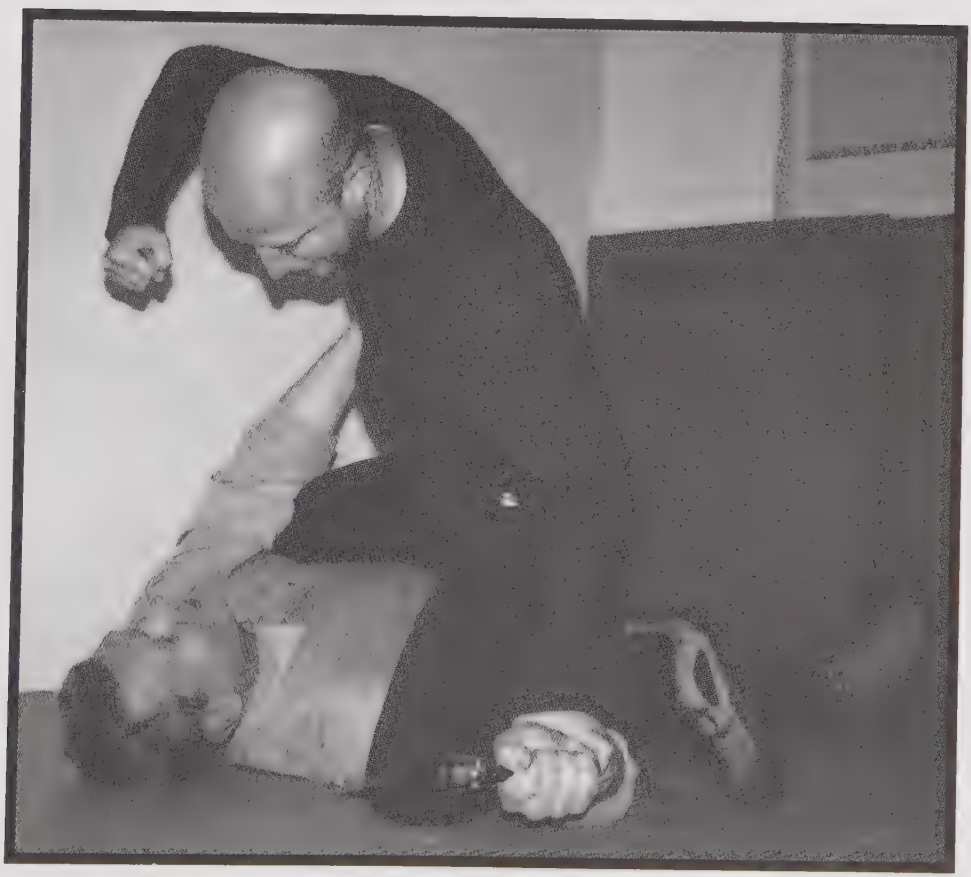




Contrôle de l'agresseur au sol, mais l'agresseur se débat.

Plutôt que risquer de perdre le contrôle du bras armé, mettez le genou sur le haut du bras armé et frappez l'agresseur pour le mettre hors d'état de nuire.

Le combat au sol



L'un des endroits les plus dangereux pour se défendre contre un adversaire armé d'un couteau, c'est quand vous êtes au sol (un autre endroit tout aussi dangereux, c'est quand vous êtes nu sous la douche et qu'un psychopathe vous attaque avec un couteau de cuisine. Pour des raisons de bienséance évidentes, nous ne proposerons pas d'illustrations de défense sous la douche mais les mêmes principes de prise de distance s'appliquent dès qu'un inconnu tire le rideau). Se défendre au sol est très difficile, nous ne vous proposerons pas de techniques mais plutôt quelques principes à mettre en œuvre si vous vous trouvez dans cette situation.

VOUS TOMBEZ TOUS LES DEUX AU SOL

Vous êtes au corps à corps avec l'agresseur et vous n'avez rien pu faire de ce qui est préconisé dans ce livre, mais vous tenez son bras armé, s'ensuit la bagarre, la perte d'équilibre puis la chute au sol.

Il y a deux cas de figure : le premier étant que vous tombiez plus ou moins dans une position favorable, c'est-à-dire que vous êtes plus ou moins libre de vos mouvements ou carrément sur l'agresseur. Dans ce cas, vous vous défendez en le frappant avec la main libre, les coudes, un coup de tête, les doigts dans les yeux, tout ce qui peut mettre l'agresseur hors combat et vous permettre de vous dégager afin de vous relever et de prendre la distance de sécurité. Attention, pendant que vous vous battez, gardez le contrôle du bras armé pour ne pas prendre un coup imprévisible.

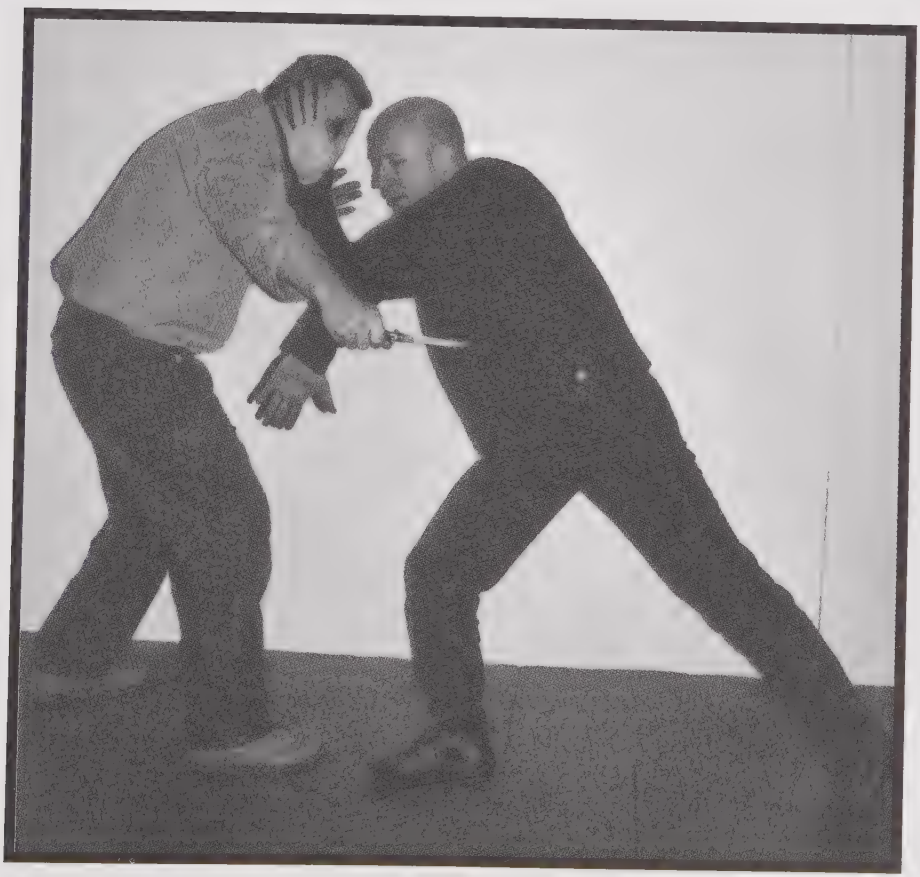
Pendant la chute, essayez de modifier la position des corps et la trajectoire de manière à vous trouver au-dessus de l'agresseur, plutôt que d'essayer absolument de vous rétablir et de ne pas contrôler sa chute. Il faut se battre et être dessus, point !

Second cas de figure : vous tombez dans une position dangereuse : vous êtes coincé sous l'agresseur, vos membres sont mêlés aux siens et vous avez perdu le contrôle du bras armé pendant la chute. Vous devez absolument vous dégager de l'agresseur, il faut le repousser de n'importe quelle manière. Utilisez les jambes qui sont plus fortes, n'essayez pas de le frapper ou de le saisir, repoussez-le, roulez sur le sol et relevez-vous pour reprendre une distance de sécurité.

Si vous êtes sous l'agresseur, la seule chose qui importe c'est de contrôler le bras armé...

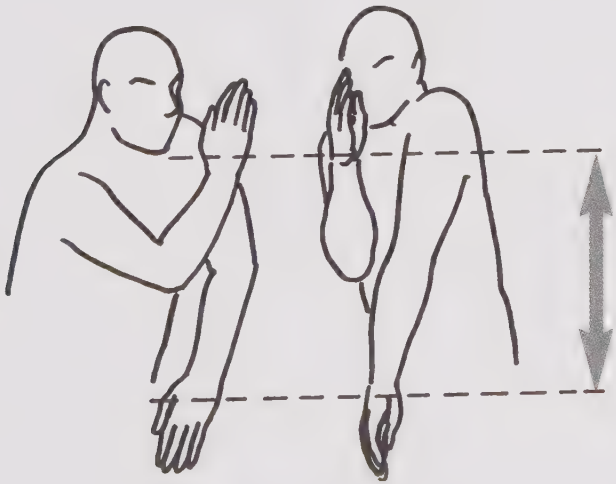
... Et de dégager l'agresseur par tous les moyens.

Le blocage en ciseaux



Le blocage en ciseaux s'utilise pour rentrer dans l'attaque de l'agresseur quand celle-ci vient des côtés. Elle sécurise le contact avec la main armée en présentant une plus grande surface de blocage, surtout si l'agresseur change de niveau lors de son attaque (par exemple, il vise la gorge et, au dernier moment, il cherche à toucher le bas de l'abdomen et vice versa).

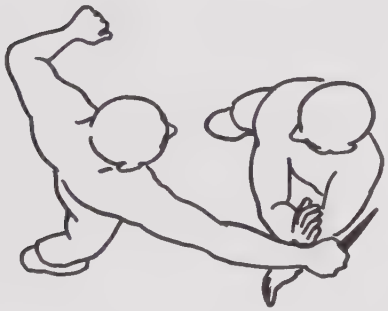
Les bras doivent rester souples et ne doivent pas être liés pas avec rigidité. Une fois le contact établi, faites suivre, tout de suite, par un enroulement ou si l'agresseur est trop rapide, repoussez-le pour reprendre la distance de sécurité.

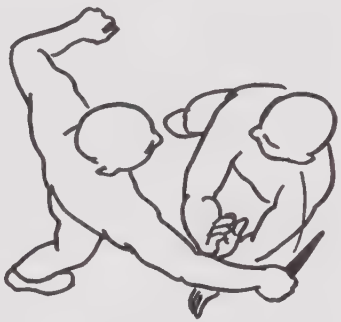


EXEMPLE DE RENTRÉE SUR UNE ATTAQUE EN REVERS

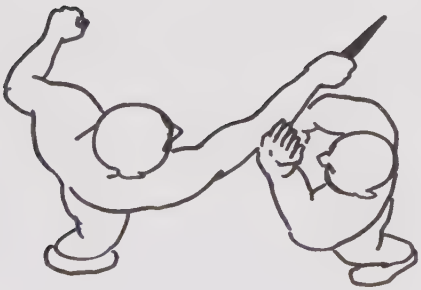
Dans ce cas, le contact se fait avec l'avant-bras droit contre le coude du bras armé. Notez la position du blocage en ciseaux qui protège le cou et le visage au cas où l'agresseur monterait son bras.

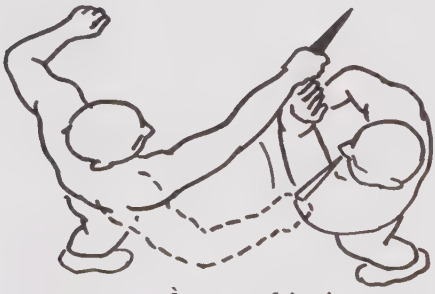
Lorsqu'on se retrouve à l'intérieur d'une attaque, le blocage doit se faire au niveau du poignet. Si le blocage se fait au niveau du coude, l'agresseur, en pliant son bras, peut vous toucher.





À ne pas faire !





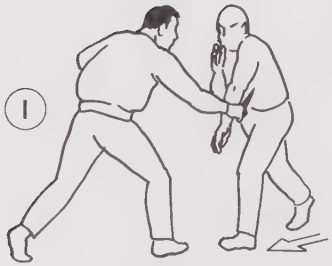
À ne pas faire !

En revanche, si l'on se trouve à l'extérieur : il faut bloquer au niveau du coude afin de bloquer le bras. Si le blocage se fait au niveau du poignet, l'agresseur plie le bras et peut vous couper en passant.

Pour les attaques basses le même principe s'applique.

EXEMPLE SUR ATTAQUE BASSE

Une fois le blocage fait :

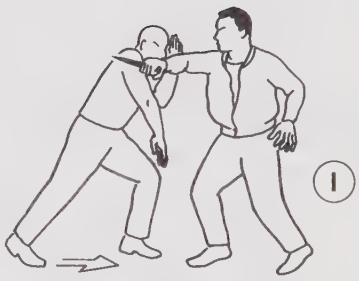


1. Rentrez dans l'attaque en maîtrisant le bras armé, avec un enroulement vu ci-dessus.
2. Profitez pour frapper ou pour mettre au sol. Ce blocage a pour but, ne l'oublions pas, de vous protéger mais avec l'idée de suivre tout de suite. Dès le blocage effectué, il faut tenter, de suite, une technique et ne jamais rester figé et ce, en aucun cas.

1. Même principe sur cette attaque en revers mais cette fois, on se retrouve à l'extérieur de l'agresseur. Blocage en ciseaux :

2. Rentrez, de suite, en enroulant et frappez l'agresseur.

Ou mettez-le au sol.

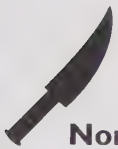


Il est très important d'être mobile et de s'adapter à l'agresseur. L'efficacité de votre défense vient plus avec l'adaptabilité et le feeling du corps que par la force et la puissance, car cela va trop vite...

Annexes

Témoignages
Statistiques
Interview
Exercices d'entraînement
Matériels d'entraînement
Remerciements

TÉMOIGNAGES



Nom : anonymat souhaité **Prénom** :

Circonstances
En 2002, dans le cadre de ma profession, je surveille une toxicomane sous l'emprise de drogue et d'alcool, je la ramène dans son box. Elle se penche pour, soi-disant, ranger ses vêtements qui sont par terre et soudain elle tente de me donner un coup de seringue à la jambe. J'évite le coup en reculant la jambe et dans l'action, je saisis le poignet armé et pousse la personne qui tombe à la renverse, puis je la désarme.

Moyen de défense utilisé
Mains nues et self-défense.

Le couteau a-t-il été aperçu ?
La seringue, oui.

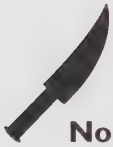
Un ou plusieurs agresseurs ?
Un.

Agression dans une activité professionnelle ou pas ?
oui (service de sécurité).

Lieu
Un hôpital en Suisse.

Heure
17 heures.

Commentaires
Aucun.



Nom : anonymat souhaité **Prénom** :

Circonstances
En 1989, alors que j'étais portier à l'entrée d'une boîte parisienne, je vois arriver trois individus que je refuse de laisser entrer pour cause d'agressivité. À la fin de mon service, alors que je regagne mon véhicule à 5 heures du matin, je reçois deux violents coups de cutter au niveau des cervicales qui me plonge dans l'inconscience. Mon collègue fait un pansement compressif et me sauve la vie.

Moyens de défense utilisés
Aucun, j'ai seulement pu voir l'agresseur à travers la vitre de ma voiture, ce qui m'a permis de reconnaître un des trois protagonistes précédemment cités.

Le couteau a-t-il été aperçu ?
Oui.

Un ou plusieurs agresseurs ?
Un.

Agression dans une activité professionnelle ou pas ?
Oui.

Lieu
Devant une boîte de nuit à Paris.

Heure
5 heures du matin.

Commentaires
Aucun.

Nom : anonymat souhaité **Prénom** :

Circonstances
Rixe au couteau au sud de la ville. Une patrouille avait aperçu une altercation entre plusieurs individus devant un établissement public. Demande de renfort. La rixe a pris de l'importance à notre arrivée et nous constatons qu'un individu est armé d'un couteau (genre spyderco). Nous nous équipons d'un bouclier et de gants anticouteau. En avançant sur le plus dangereux d'entre eux, il lâche son couteau et collabore. Les collègues s'occupent des autres protagonistes.

Moyens de défense utilisés
Bouclier et gants anticouteau.

Le couteau a-t-il été aperçu ?
Oui.

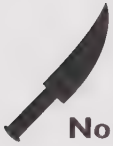
Un ou plusieurs agresseurs ?
Plusieurs.

Agression dans une activité professionnelle ou pas ?
Oui, police.

Lieu
Devant une discothèque au sud de Lausanne.

Heure
Minuit.

Commentaires
Aucun.



Nom : anonymat souhaité **Prénom** :

Circonstances
Contrôle d'identité dans le centre ville. Une personne est étendue sur le sol. Cette personne très avinée dort, nous la réveillons. La personne s'énerve immédiatement. Nous la maîtrisons par la contrainte et lors de l'altercation, l'homme perd un couteau (petit poignard à lame symétrique). Nous acheminons la personne au poste et lors de la fouille complète, nous constatons que l'homme avait scotché son couteau sur l'omoplate gauche.

Moyens de défense utilisés
Self-défense à mains nues pour la maîtrise de l'individu.

Le couteau a-t-il été aperçu ?
Oui.

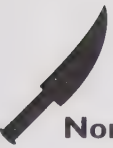
Un ou plusieurs agresseurs ?
Un.

Agression dans une activité professionnelle ou pas ?
Oui, police.

Lieu
Centre ville de Lausanne.

Heure
3 heures.

Commentaires
Non.



Nom : **Prénom** : Bachir

Circonstances
Bagarre générale, j'ai vu un gars avec un couteau qui a violemment tailladé le ventre d'un autre gars qui lui fonçait dessus qui, lui, dans l'excitation, n'avait pas vu le couteau.
Bagarre due à une rixe familiale.

Moyens de défense utilisés
Rien, il n'a pas vu le couteau.

Le couteau a-t-il été aperçu ?
Par moi oui, pas par la victime.

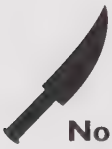
Un ou plusieurs agresseurs ?
C'était une bagarre générale.

Agression dans une activité professionnelle ?
Oui, moi je travaillais dans la sécurité.

Lieu
Algérie.

Heure
21 heures

Commentaires
C'était très violent et rapide.



Nom : Tidiane **Prénom** : Niang

Circonstances
J'ai surpris une personne dans les W.-C. en train d'enlever les étiquettes sur des cd volés. Je lui ai demandé de m'accompagner au bureau de direction, lui marche devant et moi juste derrière lui. Soudain, il sort un couteau (cran d'arrêt) et me fait face. Immédiatement, je lui saisis très fort le poignet et, de suite, je lui fais une clé dans le dos en lui demandant de lâcher le couteau. Il refuse, je force sur la clé et il laisse tomber le couteau et se laisse emmener au bureau.

Moyens de défense utilisés
Self défense mains nues.

Le couteau a-t-il été aperçu ?
Oui, un couteau à cran d'arrêt.

Un ou plusieurs agresseurs ?
Un.

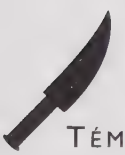
Agression dans une activité professionnelle ?
Oui.

Lieu
Centre commercial au centre de Lausanne.

Heure
13 heures.

Commentaires
J'ai agi par instinct, sans réfléchir.

Commentaires des auteurs
Tidiane a fait tout ce qu'il ne faut pas faire... Il ne voyait pas les mains de l'agresseur, il n'avait pas de distance de sécurité et il a saisi la main armée sans mettre l'agresseur hors combat. Tout c'est bien passé, tout de même... Il faut dire que Tidiane mesure 1,95 m et pèse un bon quintal de muscles, donc quand il a saisi le poignet, on imagine aisément que l'autre ne pouvait plus bouger le bras.



TÉMOIGNAGE SELON UN RAPPORT DE POLICE

Nom : Soland **Prénom** : Stéphane

Activité
Agent de sécurité qualifié mais pas en service pendant les faits.

Lieu de l'agression
Genève.

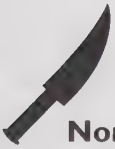
Circonstances
Je me trouve dans un bus de Genève en rentrant de mon travail lorsque trois jeunes gens, pris de boisson commencent à importuner les passagers.
Les trois individus se sont déplacés dans le soufflet du bus et s'en sont pris à un autre jeune. Ils l'ont frappé et je suis intervenu en leur demandant de cesser. Le plus agressif des trois m'a répondu : « Tu sais pas qui on est, moi j'te butte mon gars... ». Son copain a

essayé de me mettre un coup derrière la tête, mais j'ai pu esquiver. Nous arrivons à la rue des Grottes et ils ont crié : « On s'arrache, on s'arrache. » À l'arrêt de bus, ils sont sortis avec plusieurs autres jeunes qui, visiblement, se connaissaient. Ils devaient être une dizaine. Le caïd m'a dit : « T'es mort, t'es mort », après qu'un d'entre eux m'a craché dessus. Je suis sorti du bus.
Les jeunes se sont mis en groupe autour de moi en m'insultant. Certains essayaient de me frapper. J'ai sorti mon spray et je l'ai utilisé pour repousser le premier assaillant. Suite à cela, j'ai vu un jeune qui brandissait un couteau, il disait qu'il voulait me tuer mais il restait à distance. Pendant ce temps, d'autres jeunes tentaient de revenir derrière moi, j'ai de nouveau utilisé mon spray.
Après cela, les adolescents ont commencé à se disperser vers la gare. Là, j'ai vu un type qui ne se trouvait pas dans le bus auparavant, il s'avançait vers moi en tenant le même couteau vu avant. À côté de ce type se trouvait un black qui brandissait une bouteille de cola. Celui qui avait le couteau a essayé de me porter un coup, j'ai esquivé la première attaque mais je me suis senti partir au sol et j'ai constaté que j'avais des dents cassées. Je pense que le black m'a porté un coup mais je ne l'ai pas vu, du fait que j'étais concentré sur le couteau. Lorsque je me suis retrouvé à terre, l'individu armé a tenté de me porter un coup au visage, comme je portais des gants anticouteau, j'ai pu dévier cette attaque. Il est revenu sur moi et alors que je me protégeais avec ma jambe gauche, il m'a asséné un coup au genou. Il est arrivé sur moi au sol et je crois que c'est à ce moment-là qu'il m'a touché une deuxième fois sur le côté gauche vers l'omoplate. Il s'est relevé et m'a planté une troisième fois dans le ventre sous le sternum.
Les deux agresseurs ont fui et peu après une patrouille de gendarmerie est arrivée. Puis j'ai été pris en charge par une ambulance qui m'a emmené à l'hôpital où j'ai été opéré.

Annexe pour information
Lettre de sa compagnie d'assurance (nous abrégeons le début de la lettre qui continue avec ce qui suit) :

« Arrivé à l'arrêt des Grottes les jeunes gens sont sortis. Avant que le bus parte, vous êtes alors sorti du bus. La suite des événements a entraîné vos blessures.
Au vu de ces événements, nous relevons que vous avez répondu à la provocation qui vous était adressée. Vous vous êtes donc impliqué dans une rixe. Celui qui participe à la dispute avant que ne commencent les actes de violence proprement dits, entre ipso facto dans la zone de danger. Peu importent les raisons pour lesquelles l'assuré a pris part à la rixe...
Aussi, compte tenu des prescriptions légales, nous devons déduire de moitié nos prestations en espèces.
Nous regrettons de devoir prendre de telles mesures et nous restons... »

Commentaires
Sans commentaires.



Nom : Pinard **Prénom** : Jean-Michel

Circonstances
Alors que je m'occupais de la sécurité au casino de Montreux, une personne en état d'ébriété se présente à l'entrée. De fait, je lui interdis d'entrer. C'est alors qu'il met la main dans l'ouverture de sa veste et sort un cran d'arrêt. J'ai immédiatement plaqué la main armée contre son ventre et lui suis rentré dedans avec coup de tête et de genou : l'agresseur est hors combat en touchant le sol.

Moyens de défense utilisés
Self-défense mains nues.

Le couteau a-t-il été aperçu ?
Au dernier moment.

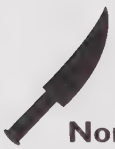
Un ou plusieurs agresseurs ?
Un.

Agression dans une activité professionnelle ou pas ?
Oui, comme agent de sécurité.

Lieu
Casino de Montreux.

Heure
23 heures.

Commentaires
Travail propre.



Nom : anonymat souhaité **Prénom** :

Circonstances
Suite à une transaction de drogue, je devais identifier une personne. Cette dernière s'est introduite dans une cour. Précisons qu'il était 3 heures du matin, qu'il n'y avait pas de lumière et que je suis une femme. Je l'ai aperçu accroupi dans un coin de la cour. Immédiatement, j'ai pris mon spray. Quand je me suis approchée de lui, il s'est retourné rapidement et m'a menacée avec un couteau (lame d'environ 10 cm). J'étais à 2 mètres de lui au moment où je l'ai sprayé. Il a eu une réaction immédiate au niveau des yeux, mais il gesticulait toujours avec son couteau, j'en ai profité pour lui sauter dessus et le menotter.

Moyens de défense utilisés
Spray OC.

Le couteau a-t-il été aperçu ?
Oui.

Un ou plusieurs agresseurs ?
Un.

Agression dans une activité professionnelle ou pas ?
Oui, police.

Lieu
Centre d'une ville moyenne en Suisse.

Heure
Début de soirée.

Commentaires
Je n'avais pas encore mon bâton tactique, dommage il m'aurait bien servi...

Nom : Péclard Prénom : **Thierry**

Circonstances
Il était tard lors d'une fête dans la cité, j'étais jeune et j'avais bu quelques bières. J'ai eu une altercation avec des punks saouls et agressifs. Ça a bougé violemment et un de mes copains a vu du sang sur mon bras que j'avais levé en voyant un des agresseurs me venir dessus et m'a crié : « il t'a planté ». J'ai envoyé une pêche supersonique en direction de la tête du punk qui est descendu et on s'est barré car il commençait à avoir beaucoup de monde.

Moyens de défense utilisés
Un bon coup de poing, à l'époque je pratiquais le full-contact assidûment...

Le couteau a-t-il été aperçu ?
Non.

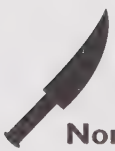
Un ou plusieurs agresseurs ?
Plusieurs mais un seul en face de moi.

Agression dans une activité professionnelle ou pas ?
Non.

Lieu
Centre ville de Lausanne.

Heure
Plus tard que minuit.

Commentaires
J'ai eu de la chance de monter les bras au bon moment et du bon côté car j'ai été coupé sur le poignet...



Nom : anonymat souhaité **Prénom** :

Circonstances
Appel d'urgence pour un homme qui frappe sa femme et la menace au moyen d'un couteau (c'est sur place que nous avons aperçu le couteau). Sur place, l'individu se trouvait à l'extérieur, devant l'immeuble. À notre vue, ce dernier s'est montré virulent et voulait « nous faire la peau ». Là, il a été maîtrisé à l'aide du bâton tactique.

Moyens de défense utilisés
Bâton tactique et self-défense.

Le couteau a-t-il été aperçu ?
Oui.

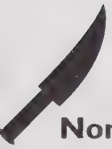
Un ou plusieurs agresseurs ?
Un.

Agression dans une activité professionnelle ou pas ?
Professionnelle.

Lieu
Anonymat.

Heures
Non précisé.

Commentaires
Aucun.



Nom : anonymat souhaité **Prénom** :

Circonstances
Lors d'une altercation entre un individu de couleur et un ressortissant d'ex-Yougoslavie, je me suis interposé entre les deux protagonistes. Le Noir a alors tourné le dos pour partir, je faisais face au Yougoslave, celui-ci a alors sorti un couteau et l'a planté dans le dos du Noir au niveau de l'omoplate en passant au-dessus mon épaule. Il lui a perforé le poumon à travers l'omoplate.

Moyens de défense utilisés
Aucun.

Le couteau a-t-il été aperçu ?
Oui.

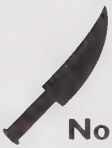
Un ou plusieurs agresseurs ?
Un.

Agression dans une activité professionnelle ou pas ?
Professionnelle.

Lieu
Anonymat.

Heure
Non précisé.

Commentaires
Aucun.



Nom : anonymat souhaité **Prénom** :

Circonstances
Un homme d'une vingtaine d'années est venu sur moi en se tenant le cou. J'ai pu constater qu'il avait été frappé avec un couteau au niveau du cou. L'arme a perforé la trachée sans toucher la carotide. L'homme saignait beaucoup par la bouche et par la double perforation du cou.

Moyens de défense utilisés
Aucun.

Le couteau a-t-il été aperçu ?
Oui, mais pas dans les mains de l'agresseur.

Un ou plusieurs agresseurs ?
Indéfini.

Agression dans une activité professionnelle ou pas ?
Oui.

Lieu
Non précisé.

Heures
Non précisé.

Commentaires
Aucun.

STATISTIQUES PAR MADAME RAPHAËLE LASSER, LICENCIÉE EN PSYCHOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ DE LAUSANNE, POSTE GRADUÉ EN CRIMINOLOGIE, SPÉCIALISÉE DANS LA PSYCHOLOGIE D'URGENCE, COLLABORATRICE À L'INSTITUT DE CRIMINOLOGIE ET DE DROIT PÉNAL.

Les chiffres qui figurent ci-dessous sont issus de différentes bases de données construites, entre autres, à l'institut de Criminologie et de Droit Pénal de l'université de Lausanne, dans le but d'étudier la délinquance et les victimisations en Suisse. Nous avons utilisé des données provenant d'une enquête menée auprès de l'école de recrue 1997 (les données concernent les actes survenus pendant l'enfance et l'adolescence), d'un sondage de victimisation réalisé en 2000 et d'une étude en 2002 portant sur les homicides et les tentatives d'homicide dans les cantons de Vaud, Fribourg, Neuchâtel et Valais. Les données de cette dernière étude ont été récoltées à partir de dossiers d'autopsie des victimes et des dossiers de jugements des auteurs, alors que les données des recrues et de victimisation ont été obtenues par sondage.

Les armes en Suisse

En recoupant les données de ces trois bases de données, cela nous a permis de faire un état des lieux du port et de l'usage des armes en Suisse.

Le tableau ci-après permet de chiffrer la proportion d'armes blanches par rapport aux autres armes utilisées dans les agressions, d'après les enquêtes de victimisation.

TABLEAU 1 : LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARME D'APRÈS LE SONDAGE DE VICTIMISATION DE L'ANNÉE 2000

Type d'armes	Nombre	Pourcentage
Couteau	31	58,5 %
Arme à feu	6	11,3 %
Autre/bâton	7	13,2 %
Autre	9	17 %
Total	**53**	**100 %**

Le couteau semble être l'arme de prédilection lors d'une agression physique armée. 53 personnes ont répondu avoir été agressées physiquement avec une arme durant les cinq années qui précédaient le sondage, ce qui représente 3,9 % de l'échantillon (1 359 personnes). Ce pourcentage est inférieur au taux de victimisation annoncé par les recrues en 1997. En effet, 7,8 % de ces dernières, soit le double, disent avoir été victimes au moins une fois de violence grave. Ce pourcentage comprend les pierres et les carabines à air comprimé. Si on enlève ce type d'armes, on arrive à un pourcentage de 4,2 %, plus proche du taux annoncé lors du sondage de victimisation. Il faut garder à l'esprit que le sondage de victimisation s'adresse à toute personne, alors que l'enquête sur les recrues ne concerne que les actes ayant eu lieu durant l'adolescence. Il semble, par conséquent, logique que le taux d'agression des recrues soit plus élevé que celui du reste de la population car l'adolescence est une période de la vie plus mouvementée. Le mode de vie de certains adolescents (sortie, consommation de drogue et d'alcool) les expose plus à la violence que celui des adultes. En ce qui concerne les blessures par arme blanche, la tendance s'inverse : 1,4 % des recrues interrogées a reçu un coup de couteau durant leur adolescence contre 2,3 % des personnes interrogées lors du sondage de victimisation.

En étudiant les réponses données par les recrues, nous pouvons constater que 3,4 % disent avoir déjà menacé quelqu'un avec une arme durant leur adolescence, 1,6 % a fait usage d'une arme et seulement 0,5 % avoue avoir déjà frappé quelqu'un avec un couteau. Dans les trois cas, plus de 80 % de l'échantillon (plus de 22 000 répondants) ont répondu par la négative. L'usage d'une arme reste donc rare. À la question de savoir s'ils portent une arme sur eux, 15 % ont répondu positivement, allant d'une à deux fois par an à plus de vingt fois par an. Le type d'armes n'a pas été précisé, il peut autant s'agir d'une arme à feu que d'une arme blanche ou autre (poing américain, arme en bois...). Une fois encore, la grande majorité des jeunes ne porte pas d'arme sur elle ; ceux qui en portent en ont rarement fait usage. Toutefois, il faut garder à l'esprit que le fait d'avoir une arme sur soi augmente considérablement le risque de violence car un cap est déjà franchi dans le cas d'une possession d'arme.

Comme première conclusion, nous pouvons dire que le risque d'être blessé par une arme reste faible. Nous avons mentionné précédemment le risque plus élevé encouru durant l'adolescence. Cela vient d'une théorie maintes fois éprouvée en criminologie qui est le « *life style activity* ». En effet, la probabilité d'être victimisé est liée à nos activités. Les personnes qui sont le plus souvent victimes de violence en dehors de chez eux, sont les personnes liées à des activités criminelles (drogue, vol, etc.). Monsieur Tout-le-monde a un faible risque d'être victime de violence à moins de fréquenter des endroits à risque. Diverses études ont été menées sur le rapport entre la drogue, l'alcool et les diverses formes de violence. Il a été constaté que dans la majorité des cas, auteurs et victimes avaient consommé de l'alcool et la violence survenait au cours de bagarre de bar ou de rue, lorsqu'il s'agissait d'agression hors du domicile.

Analysons à présent le type d'arme blanche qui est utilisé dans les homicides et les tentatives d'homicides en Suisse Romande. Pour cela, nous avons utilisé les données de l'étude homicide car c'est la seule qui compte ce type de renseignements. Le type d'arme blanche a été spécifié dans 42 % des cas. Le tableau, ci-dessous, donne la répartition et les différents types d'arme blanche que nous avons rencontrés.

TABLEAU 2 : LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARME BLANCHE UTILISÉS DANS LES CAS D'HOMICIDE ET DE TENTATIVES D'HOMICIDES

Type d'armes blanches	Nombre	Pourcentage
Couteau sans précision	60	57,1 %
Couteau de cuisine	20	19 %
Couteau de boucher	3	2,8 %
Couteau suisse	5	4,8 %
Couteau papillon	3	2,8 %
Couteau à cran d'arrêt	3	2,8 %
Poignard	4	3,8 %
Ciseaux	4	3,8 %
Coupe-papier	1	1 %
Rasoir	1	1 %
Objet pointu et tranchant	1	1 %
Total	**105**	**100 %**

Le type de la majorité des couteaux n'a malheureusement pas été précisé dans le rapport d'autopsie ou du juge. Parmi les couteaux restants, on constate que le couteau de cuisine peut être une arme mortelle et qu'il représente la majorité des cas. Ce résultat est cohérent avec le mobile de la majorité des homicides qui est relationnel (entre proches) et a lieu au domicile. Une discussion qui dégénère, et l'agresseur attrape l'arme la plus proche qui, bien souvent dans un appartement, est un couteau dit domestique ; la querelle domestique tourne alors au drame familial.

TABLEAU 3 : LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARMES UTILISÉES POUR LES HOMICIDES

Type d'armes	Nombre	Pourcentage
Arme blanche	60	31,4 %
Arme à feu	66	34,6 %
Autre	102	44,7 %
Total	**228**	**100 %**

Les armes blanches sont minoritaires mais de peu par rapport aux armes à feu et il faut tenir compte du fait que la catégorie « autre » regroupe des moyens passablement différents, allant des coups à la noyade. Dans cette catégorie, la strangulation occupe une place importante. Les agressions par arme blanche représentent un tiers des homicides, ce qui est élevé si on les compare avec les armes à feu. En effet, la létalité des armes à feu est nettement plus élevée que celles des armes blanches, l'écart de 3 % entre ces deux types d'arme est mince. Cette conclusion est renforcée par les chiffres sur les tentatives d'homicide (tableau ci-dessous) où nous constatons que les armes à feu sont moins présentes dans les tentatives d'homicide que dans les homicides consommés.

TABLEAU 4 : LES DIFFÉRENTS TYPES D'ARMES UTILISÉES POUR LES TENTATIVES HOMICIDES

Type d'armes	Nombre	Pourcentage
Arme blanche	49	40,5 %
Arme à feu	36	29,8 %
Autre	61	41,7 %
Total	**146**	**100 %**

Nous avons pu vérifier, en consultant les dossiers de police, que la simple menace avec une arme à feu suffisait pour que le délit soit qualifié de tentative d'homicide, alors que pour les armes blanches, il faut qu'un coup soit porté. On peut voir que lorsque l'arme à feu est utilisée pour intimider l'autre (pas de coup de feu ou coup de feu en l'air), le pourcentage d'utilisation est inférieur aux armes blanches. Ce qui confirme, au vu de leur taux plus élevé dans les homicides, la plus forte létalité des armes à feu lorsqu'elles sont utilisées (coup de feu tiré). Les armes blanches sont donc plus présentes dans les tentatives d'homicide que dans les homicides consommés. Une explication possible serait la préméditation de l'acte. Il se peut que les homicides soient plus souvent prémédités

que les tentatives d'homicide qui surviendraient alors plus spontanément, dans le feu de l'action. Cette explication permettrait de comprendre le taux plus élevé d'armes blanches pour les tentatives d'homicide. En effet, si vous préméditez un meurtre, avec une arme à feu, vous êtes nettement plus certain d'arriver à vos fins que par un autre moyen. De plus, l'usage d'une arme à feu demande un certain temps de préparation. Elle est rarement sous la main, contrairement aux armes blanches, et utiliser une arme à feu demande un certain savoir-faire (charger l'arme, faire le mouvement de charge, etc.). 70 % des armes à feu utilisées dans le cadre d'un homicide ont été amenées par l'agresseur dénotant sa préméditation alors que pour les armes blanches, seules 36 % sont dans ce cas.

Les armes et leurs effets

TABLEAU 5 : LA RELATION ENTRE LE TYPE-D'ARME ET LE LIEU DE L'AGRESSION (HOMICIDES CONSOMMÉS ET TENTÉS CONFONDUS)

Type d'arme	En privé		En public		Nature		Total
Arme blanche	29 %	59 %	38,3 %	34,3 %	21,9 %	6,7 %	100 %
Arme à feu	30,3 %	53,7 %	50 %	38,8 %	28,1 %	7,4 %	100 %
Autre	40,7 %	76,3 %	11,7 %	9,6 %	50 %	14 %	100 %
Total	**100 %**		**100 %**		**100 %**		

La première chose que l'on constate, c'est que la majorité des homicides et des tentatives d'homicides ont lieu en privé. En Suisse Romande, le danger n'est donc pas en premier lieu dans la rue.

Nous avons été surpris de constater que les armes à feu étaient les armes les plus utilisées en public. À priori, nous aurions cru que cela aurait été le cas des armes blanches, et ce à cause des rixes. Les cas d'arme à feu utilisées en public sont des cas d'actes prémédités contre une victime en particulier, le plus souvent liée à l'agresseur. Cela explique peut-être ce taux particulièrement élevé.

TABLEAU 6 : LES BLESSURES MORTELLES PAR RAPPORT AU TYPE D'ARMES DANS LES CAS D'HOMICIDE

Type d'armes	Cou/Tête	Thorax
Arme blanche	38,2 %	58,2 %
Arme à feu	57,3 %	42,7 %
Autre	87,9 %	10,6 %

Nous n'avons pas reporté les chiffres concernant les blessures aux membres et au reste du corps car ce sont prioritairement le thorax, le cou et la tête qui sont visés dans les homicides. On remarque que les armes à feu touchent plus souvent le visage. Cela est peut-être dû au mouvement de recul lors du coup de feu, ce qui dévie la trajectoire de la balle vers le haut.

TABLEAU 7 : LES BLESSURES PAR RAPPORT AU TYPE D'ARMES DANS LES CAS DE TENTATIVE D'HOMICIDE

Type d'armes	Cou/Tête	Thorax
Arme blanche	43,9 %	39 %
Arme à feu	34,4 %	31,3 %
Autre	69,7 %	6,1 %

Pour les tentatives d'homicide, les membres ont été souvent touchés (21,9 % des cas) dans les actes avec arme à feu. On imagine facilement que lorsque le thorax ou la tête est touché par une arme à feu, l'issue est le plus souvent la mort.

Concernant la localisation des blessures en fonction du sexe de la victime, les hommes sont touchés plus spécifiquement au thorax que les femmes, quelle que soit l'arme. Avec les armes blanches qui demandent un contact physique avec la victime, les femmes ont plus souvent des blessures au cou ou au visage. Cette différence ne

se retrouve pas dans le cas des armes à feu où la majorité des hommes et des femmes est atteinte au visage. Nous avons émis l'hypothèse que cela était en rapport avec le mobile du meurtre. En effet, presque toutes les femmes ont été tuées dans un cadre relationnel. La forte relation affective qui existait avec leur assassin explique peut-être pourquoi ils visent le cou ou le visage, plutôt que le dos ou le thorax. Il se peut que la différence de taille homme-femme ait joué un rôle. La grande majorité des auteurs sont des hommes et lorsqu'ils s'attaquent à un autre homme, la probabilité qu'ils soient de la même taille que leur victime est plus grande que lorsqu'ils s'attaquent à une femme. Cela pourrait expliquer pourquoi les hommes sont plus fréquemment touchés au thorax et les femmes au visage.

Conclusion

Il ressort des différentes études que nous avons menées que l'arme blanche est l'arme la plus utilisée en cas d'agression non mortelle. Toutefois, le risque d'être blessé par une arme en dehors de chez soi est faible. La probabilité augmente si on fréquente des endroits à risque comme les boîtes de nuit, la scène de la drogue ou les bars. Les activités nocturnes augmentent ainsi le risque d'être pris à partie dans une bagarre et donc d'être blessé.

La majorité des blessures a lieu dans un cadre relationnel, c'est-à-dire que la victime et l'auteur se connaissent et ont le plus souvent une relation conflictuelle (couple en rupture, amant-maîtresse...).

INTERVIEW DU PROFESSEUR J.-C. GIVEL CHEF DE LA CHIRURGIE AU CHUV (LE 23 MAI 2002, CONCERNANT LES BLESSURES PAR ARMES PERFORANTES ET TRANCHANTES)

Blessures les plus courantes ? Torse, abdomen et dos, plus rarement les membres (sauf dans les cas de suicide).

Blessures les plus dangereuses ? Thorax, cœur, rate, foie et vaisseaux sanguins qui nécessitent des soins urgents (mort en quelques secondes à quelques minutes). La cage thoracique, contrairement aux idées reçues, n'offre pas une bonne protection, 50 % de surface libre et, de plus, les côtes sont arrondies sur le côté extérieur : le couteau va donc dévier vers l'intérieur.
Blessures moins mortelles si elles sont traitées rapidement : poumons et intestins.

Estoc ou coupes plus dangereuses ? 50/50 bien que les coupes soient plus mortelles.

Arme à feu ou couteau plus dangereux ? La balle rentre et ressort, donc on peut voir le chemin parcouru et les dégâts commis. Le couteau perfore : Il ressort du point d'impact, il est plus difficile de savoir exactement ce qui a été touché et jusqu'où la lame a pénétré. Ce ne sont pas forcément les blessures les plus impressionnantes qui sont les plus graves. De plus, en cas d'agression, il y a très souvent plusieurs coups de couteau qui sont portés.

Types d'armes qui font les blessures les plus graves ? Lame fine et longue, du genre stylet très aiguisé.

État des blessés ? La perte de sang provoque un état de choc. L'adrénaline peut aider à continuer le combat si aucun organe vital ou mécanique n'a été touché. L'alcool et les stupéfiants sont analgésiants.

Que faire en cas d'attaque au couteau ? C'est à vous de me le dire, c'est vous le spécialiste en self-défense, non ? Cela dit, personnellement, il faut toujours protéger le torse, le cou et les artères. La défense instinctive est de se protéger le cœur et la tête. Éventuellement, se mettre sur le côté et mettre en avant l'épaule et les bras croisés sur le thorax et baisser la tête pour protéger le cou.

Soins urgents ? Pansements compressifs, doigts dans l'artère, etc. Aller aux urgences immédiatement, même s'il y a ni douleur, ni sang.

Commentaires ? À part une blessure externe telle que des tissus légèrement coupés, il est impératif de considérer chaque blessure comme grave et de la contrôler immédiatement, sans exception.

Puis-je citer votre nom dans notre livre ? Oui.

Je vous remercie de m'avoir consacré un peu de votre temps et de votre amabilité.

Interview réalisée par Thierry Péclard.

EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT

Comme nous l'avons souvent dit dans la partie technique, l'entraînement est nécessaire. Il a pour objectif de maîtriser les principes de défense en situation ; c'est-à-dire qu'à force de faire des exercices en situation, vous pourrez voir un maximum de choses et recevoir ainsi un maximum d'informations. À force d'observer des agresseurs (vos partenaires d'entraînement) vous foncer dessus pour vous planter, vous finirez par comprendre le mécanisme de l'attaque et ses signes avant-coureurs, ce qui vous permettra d'acquérir un certain feeling du combat.

L'autre intérêt de l'entraînement, c'est de pouvoir analyser les problèmes lorsque l'on fait une défense. Là non plus, pas d'idéal, il y a toujours quelque chose qui dérape. Alors, plus vous vous entraînerez, plus vous vous adapterez aux situations, plus vous deviendrez créatif.

Comme vous le verrez par la suite, nous vous donnerons quelques idées d'exercices qui vous aideront à améliorer tout ce qui vient d'être énuméré.

Il faut commencer lentement pour acquérir les bases de défense au couteau. Puis, petit à petit, on augmente la vitesse d'exécution des exercices : ils doivent être exécutés sérieusement, dans le sens où les attaques doivent être portées de manière « réaliste » : Au cours de ces entraînements, on cherchera la difficulté, l'attaque feintée... Ainsi, plus vous aurez d'informations, plus vous serez créatif et capable de vous adapter à une situation d'attaque. En revanche, lors de ces entraînements, pour éviter les accidents, il est nécessaire d'utiliser du matériel approprié tel que des couteaux en mousse, en métal mais ni pointu, ni aiguisé, des lunettes et autres protections (voir page 229).

Bien que l'objectif de l'entraînement est de ne pas se blesser, cela peut arriver car ce sont des exercices de combat que l'on voudra proches de la réalité. Ça bouge vite et fort et, de temps en temps, un coup passe. Un instructeur américain de bâton de défense, ancien policier nous a dit : « On se bat dans la rue comme on s'entraîne dans la salle », donc plus on s'entraîne de manière dure et réaliste, moins on sera surpris dehors.

S'entraîner, c'est aussi voir quelles sont les techniques qui vous conviennent le mieux et celles que l'on préfère, pour mieux les affiner.

Combat au couteau (sparring)

Genre : combat.
Rythme : réel.
Matériel : couteaux en mousse, lunettes de protection, coquille et protection d'avant-bras.
Nombre de personnes : un contre un.

But : chacun prend un couteau en mousse et essaie d'atteindre l'autre par tous les moyens. Comme cela, on s'aperçoit des possibilités d'attaque infinies, des trajectoires bizarres, des feintes...
Si un des adversaires perd son couteau, tant pis pour lui, le combat continue, de même que si l'un des deux tombe au sol. Cela doit être dur, rapide et violent.
Celui qui est touché de façon mortelle a perdu : le combat s'arrête. Si c'est une partie mécanique qui est touchée, il joue le jeu. Par exemple, la main qui tient le couteau est touchée, alors il change le couteau de main, s'il est touché à la jambe, il ne se déplace presque plus...

Attention de bien gérer les ardeurs de chacun car, parfois, on peut se prendre vraiment au jeu.
Quand vous êtes en situation, apprenez et mémorisez le maximum d'images.

Défense contre couteau

Genre : combat.
Rythme : lent au début et de plus en plus rapide.
Matériel : couteau mousse et protection.
Nombre de personnes : un contre un ou parfois deux agresseurs (mais seulement un avec le couteau) contre un.

But : l'adversaire armé essaie de « tuer » l'autre par tous les moyens. Le défenseur essaie de survivre comme il peut. Il tente de

mettre en pratique les principes de défense appris. Attention, toutefois, de maîtriser les coups, ils ne doivent pas vous atteindre ! C'est important que l'agresseur varie ses attaques, en bas en haut, qu'il fasse des coupes, des piques...
Si l'agresseur perd son couteau le combat continue, de même que si l'un des deux tombe au sol.
Après avoir travaillé cet exercice plusieurs fois, l'agresseur fera des attaques de haut contre le bas de manière très violente, en hurlant. Cela surprend beaucoup et souvent on bogue.

Coude contact

Genre : technique.
Rythme : tranquille.
Matériel : couteau métal.
Nombre de personnes : un contre un.

But : apprendre le feeling du combat au corps à corps.

Les deux partenaires se font face à environ 50 cm. Celui qui a le couteau fait des attaques lentes dans toutes les directions et à tous les niveaux et essaie d'atteindre le corps du défenseur, mais lorsque celui-ci fait un blocage, il part en haut ou en bas, de côté afin d'éviter le blocage et de toucher le corps. Il continue ses attaques jusqu'à ce qu'il touche l'autre. Il peut même changer de main à volonté. Le défenseur essaie de contrôler le bras armé avec un de ses deux avant-bras. Attention, car lorsqu'on dévie une attaque contre l'intérieur, le couteau touche souvent la gorge ou l'abdomen.
Il faut rester en contact et essayer de dévier les attaques en contrôlant le bras armé, ainsi que ses trajectoires, sans que le couteau puisse toucher le corps. Il ne faut jamais perdre de vue le couteau, cela apprend le feeling du combat au niveau des corps, et on comprend mieux les poussées, les trajectoires, la flexibilité des bras (c'est étonnant la manière dont ça plie dans tous les sens).

Il ne faut pas saisir la main armée mais seulement la contrôler.
Quand vous aurez fait correctement cet exercice, vous passerez à l'étape suivant, c'est-à-dire que, sur la même base, vous contrôlez le bras armé en essayant de placer une frappe dans un endroit qui fait mal (yeux, gorge, parties) : vous apprendrez à contrôler une attaque et à contrer lorsque l'opportunité se présente.
L'étape suivante sera de suivre la frappe par une mise au sol, le désarmement et, éventuellement, le menottage pour les professionnels. Cela permet de travailler plusieurs principes de techniques pendant le même exercice.

Défense réflexe

Genre : technique.
Rythme : lent au début et de plus en plus vite.
Matériel : couteau métal.
Nombre de personnes : un contre un.

But : travailler les réflexes de blocage et le coup d'œil.

L'un en face de l'autre avec une distance de la longueur d'un bras tendu, entre les deux protagonistes. Celui qui a le couteau fait des attaques, au ventre, à la gorge, pique ou coupe.
Le défenseur tente de bloquer le coup avant que le couteau ne l'atteigne et ceci sans se déplacer. Il faut essayer de bloquer l'attaque avec le bras qui est du même côté que celui de l'agresseur.

Variante : au lieu de bloquer l'attaque, le défenseur arrête le bras armé dès le départ de celui-ci. Par exemple, l'agresseur fait une pique au ventre de la main droite, le défenseur arrête l'attaque avec la main gauche sur le biceps du bras armé et la main droite sur la clavicule côté bras armé. Arrêter l'attaque à l'entraînement signifie repousser l'agresseur dans la rue, ce qui permet de gagner de la distance pour engager une arme de défense.

Celui qui attaque peut prendre un couteau dans chaque main puis fait des attaques variées en changeant de côté (mais jamais les deux bras en même temps... évidemment !).

Menace

Genre : technique/combat.
Rythme : réel.
Matériel : couteau métal.
Nombre de personnes : un contre un.

But : travailler les défenses sur menaces. L'agresseur ne passe pas à l'attaque, il menace seulement (!). Il peut avoir la main armée devant la victime et brandir son couteau, ou bien encore, la main armée est derrière son dos et de sa main libre, il saisit le défenseur, ou le couteau est posé sur la gorge, sur le ventre, depuis le côté, depuis derrière... Imaginez autant de cas de figure que possible !
Le défenseur doit faire en sorte de pouvoir fuir ou de mettre l'agresseur hors de combat.
Misez sur le réalisme et prenez en compte que l'agresseur peut avoir des complices qui attendent que vous ayez le dos tourné pour vous agresser.
Surtout, évitez le corps à corps avec l'agresseur : n'allez pas au sol. L'action doit être très explosive.

Variante : plusieurs personnes se déplacent en marchant normalement et un agresseur choisit sa proie (les défenseurs ferment les yeux, cela augmente le stress) et la menace de n'importe quelle manière. Ainsi, le défenseur n'a pas le temps de préparer mentalement sa défense, il peut seulement se préparer mentalement à être attaqué.
Cet exercice permet de travailler le self-control, l'effet de surprise fait qu'on agit en conséquence.

Corps à corps

Genre : combat.
Rythme : réel.
Matériel : couteau mousse et protections.
Nombre de personnes : un contre un.

But : même principe que pour l'exercice défense contre couteau, mais ici, c'est un exercice au corps à corps.

L'agresseur prend le couteau dans une main et de sa main libre, il saisit le défenseur où il veut.
Le défenseur pose une de ses mains proche de la main armée. Un des deux donne le top de départ et combat. Le but du défenseur est de contrôler la main armée et de se défaire de l'agresseur. Vous verrez, on tombe souvent au sol, sachant que le défenseur doit absolument éviter d'aller au sol. En cas de chute, il doit prendre le dessus, en tout cas, ne pas tomber sous l'agresseur car il lui serait très difficile de s'en sortir. Ne tentez pas l'agresseur : le seul objectif de cet exercice est de ne pas être « mortellement » touché et de mettre l'agresseur HS (fictivement, évidemment, autrement plus personne ne voudra s'entraîner avec vous !)

Possibilité de suivre avec le désarmement et menottage pour les professionnels ou ceux qui ont envie...

Se défendre au sol

Genre : combat.
Rythme : réel.
Matériel : couteau mousse.
Nombre de personnes : un contre un ou, il y aura, éventuellement, deux agresseurs (dont un avec le couteau) contre un.

But : maîtriser plus ou moins la situation lorsqu'on est tombé au sol. L'agresseur muni du couteau essaie par tous les moyens de planter celui qui est au sol.
Le défenseur doit contenir l'agresseur avec ses jambes et ne pas le laisser s'approcher. Dès qu'il en a la possibilité, il doit frapper les jambes de l'agresseur ou son bras armé. Attention : ne pas se faire saisir une jambe par la main libre de l'agresseur.
Le défenseur doit se relever, dès qu'il en a l'opportunité. L'agresseur fait tout pour toucher le défenseur lorsqu'il essaie de se relever. Pour les pros, une fois debout ou même encore au sol, il faut essayer d'engager une arme de défense.

Le combat au sol

Genre : combat.
Rythme : réel.
Matériel : couteau en mousse.
Nombre de personnes : un contre un.

But : essayer de s'en sortir lorsque les deux protagonistes sont au sol en même temps.
L'agresseur se met à califourchon ou à genoux sur le côté du défenseur, et essaie de lui planter le couteau n'importe où.
Le défenseur doit essayer de repousser l'agresseur afin de ne plus être dessous et de pouvoir prendre de la distance en contrôlant le bras armé pour ne pas être touché.

Variante : idem mais le défenseur est dessus, évidemment, c'est plus facile mais, parfois, il y a des surprises.

N'oubliez pas que ces exercices sont des mises en situation et pas un sport de combat. Le but n'est pas de jouer avec l'adversaire, comme on le ferait au judo, sambo ou autre grappling. Le but est la survie, il faut se mettre cette idée dans la tête.

Le portier

Genre : combat.
Rythme : réel. Lent au début et en fonction des réactions du défenseur on augmente le rythme.
Matériel : couteau en mousse.
Nombre de personnes : environ une dizaine.

But : travail des réflexes, de l'adaptabilité, de la créativité, de la détermination...
Le défenseur pose par terre deux serviettes à un mètre d'écart l'une de l'autre, cela représente une porte dont il doit garder le passage et ne pas y entrer. Les agresseurs se mettent en file indienne et chacun à leur tour font une attaque surprise. Tout est permis, soit toutes sortes d'attaques, soit une menace avec saisie du défenseur par la main libre. Laissez un laps de 5 secondes entre chaque attaque. Au début, les attaques seront lentes et téléphonées, de manière que le défenseur prenne confiance en lui et, selon ses acquis, il se défendra de façon plus rapide et réaliste.

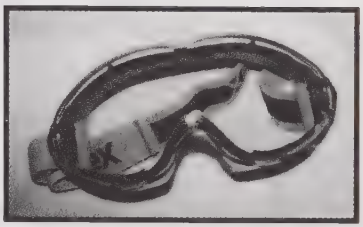
Variante : l'exercice peut se faire avec deux agresseurs, mais un seul d'entre eux aura un couteau. Pour les professionnels ou les motivés, suivez avec le menottage ; pour les autres « seulement » essayez de survivre sans vous préoccuper du désarmement. Pour les professionnels qui menottent, attention de gérer l'environnement car l'agresseur pourrait avoir un ou des complices.

Cet exercice difficile peut aussi servir à vérifier les acquis des élèves. C'est un exercice très dur ou tout est possible : attaque ou menace, un ou plusieurs agresseurs, couteau dans la main droite ou dans la main gauche. Il faut s'adapter à toutes les situations en une fraction de seconde. Cet exercice donne un bon feeling du combat.

Attention, toutefois, ne vous réjouissez pas trop vite si vous réussissez deux techniques de suite car le retour à la réalité dans la rue sera sec et sonnant. Bien que cela soit des exercices virils de mises en situation, gardez en tête que dans la réalité c'est encore plus violent !

MATÉRIELS D'ENTRAÎNEMENT

Comme nous l'avons dit, il faut un matériel d'entraînement approprié si l'on ne veut pas de blessures. Nous proposons ici quelques idées de couteaux et de protections.



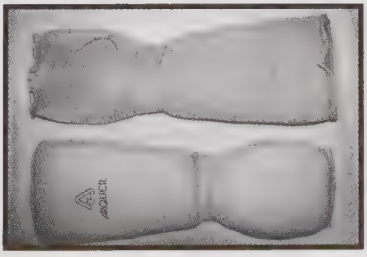
Lunettes

Les lunettes que nous avons choisies sont des UVEX ULTRASONIC 9302. Bonne visibilité, très solide avec la possibilité de porter des lunettes de correction dessous, bonne ventilation et traitée antibuée.

www.uvex.ch ou boutique SÉCURISHOP (voir « Remerciements », page 231)

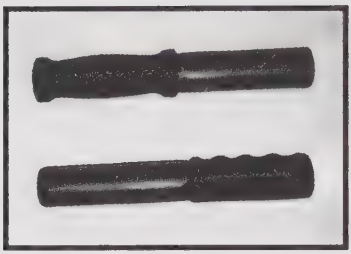
Coquilles, protège-tibia, protège avant-bras, gants

La coquille doit avoir une coque dure et pas seulement en tissu. Les autres protections sont de style classique pour la pratique des arts martiaux et des sports de combat. Les gants doivent être genre freefight, c'est-à-dire qu'ils doivent laisser sortir la dernière phalange des doigts pour pouvoir faire des saisies, des désarmements...



Fournisseurs : magasins d'arts martiaux et sports de combat, SÉCURISHOP.

Couteaux en mousse



Ils sont obligatoires pour faire du combat sans se blesser. Le couteau en mousse doit être très mou et flexible pour qu'il se déforme lorsqu'il touche le corps. Si vous les fabriquez vous-même, faites en sorte que l'âme dure du couteau s'arrête mi-longueur. Le pommeau du couteau sera rembourré car il y en a qui frappe avec.

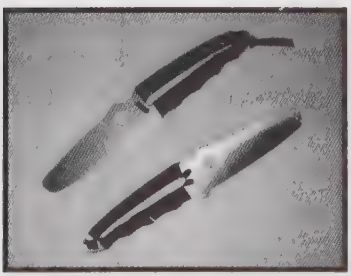
Fournisseurs : magasins d'arts martiaux et sports de combat, SÉCURISHOP.

Couteaux durs

Les couteaux durs servent pour travailler la technique. Généralement, ils ont une forme plus réaliste que ceux en mousse et ne se déforment pas lorsqu'on fait les désarmements. On en trouve en plastique ou caoutchouc, durs ou en bois.

Fournisseurs : magasins d'arts martiaux et sports de combat, SÉCURISHOP.

Couteaux en métal



Les couteaux en métal donnent encore plus de réalisme, soit à la vue, soit au toucher. Le défenseur se concentre plus du fait qu'il a tout d'un vrai couteau, la lame brille, lorsqu'il est en contact avec la peau, c'est froid et en plus ça fait mal. Le couteau ne doit être ni pointu, ni aiguisé.

Fournisseurs : magasins de sécurité d'arts martiaux, SÉCURISHOP.

REMERCIEMENTS

Les auteurs tiennent à remercier tout particulièrement **Patrick Dissard**, le photographe et acteur de certaines techniques, qui a accepté avec enthousiasme de participer au livre une fois qu'il eut compris tout le bénéfice qu'il pouvait en tirer (voir photo au début de la préface). Nous remercions chaleureusement **Anouck Gachet**, son amie, qui, passé les premiers instants de terreur, a compris que nous étions quand même des braves types, bien qu'elle reste toujours méfiante lorsque l'un d'entre nous sort son couteau suisse. **Clovis Carbonato**, lui, se demande encore ce qu'il est venu faire dans cette galère, mais a aussi droit à nos chaleureux remerciements. Une mention particulière à **Steve Curinga** sans qui ce livre ne serait pas ce qu'il est. Observez bien le regard du professionnel de la seconde partie du livre, c'est lui et c'est du vécu, qu'il en soit ici remercié (on lui dit aussi un grand merci pour ne pas nous avoir plombés quand on le menaçait avec un couteau, bon self-contrôle).

Nos remerciements vont aussi à Kurt Rüfenacht, Claude Borlat, Jean-Michel Pinard, Hervé Geldmann, le professeur J.-C. Givel, Raphaële Lasser et toutes les autres personnes qui ont influencé directement ou indirectement le contenu de ce livre.

Un merci spécial à notre éditeur, Thierry Heuninck, qui nous a pris dès le début pour deux dangereux malades paranoïaques et maniaco-dépressifs et est toujours reconnaissant en sa bonne étoile d'avoir survécu au rendez-vous parisien du *Café Français*. Il a maintenant compris son erreur et pense que nous avons finalement beaucoup à apporter au reste de l'humanité (quoique).

Nous remercions également :

n La boutique SECURISHOP
Pour nous avoir mis à disposition le matériel présenté dans ce livre.

SECURISHOP
MATERIELS-FORMATIONS-CONSEILS

SECURISHOP
Rue Saint-Martin 38
CH 1005 Lausanne
Tél. + 41 21 312 28 08
Fax. + 41 21 312 28 06
www.combat-academy.com
thierry.péclard@bluewin.ch

n Le dojo
Pour nous avoir aimablement prêté leur salle d'entraînement.

combat academy

COMBAT ACADEMY
Rue de Lausanne 86
CH 1052 Le Mont/Lsne
Tél. + 41 79 621 18 41
Thierry.peclard@bluewin.ch

Table des matières

PRÉFACE 5
Kurt Rüfenach 10

LES ATTAQUES EN FORCE OU PRÉAMBULE À LA SELF-DÉFENSE EN FORME D'AVERTISSEMENT ! 13

INTRODUCTION À LA DÉFENSE CONTRE UN COUTEAU 21
L'analyse de risques 24
Les techniques doivent faire l'objet d'entraînements 27
Et la loi dit ! 30
Quelques mots sur nous 31

Première partie : BASIC SURVIE 37

L'ATTITUDE DE SÉCURITÉ 39
La distance de sécurité 44
La position de sécurité 50
Les réflexes de survie 52

LES PARADES 57

QUELQUES PRINCIPES BASIQUES DE PARADES 61
Coupe circulaire venant de la gauche 61
Coupe circulaire venant de la droite 62
Attaque plantée dans le torse par un couteau saisi en pique à glace 63
Attaque verticale visant le haut du corps 64
Tentative de pique au ventre 65

EXEMPLES D'ATTAQUES FEINTÉES 66
Exemple 67
Autre exemple 68

SE DÉFENDRE AU SOL 75

VOUS TOMBEZ SEUL 77
Exemple 78

LES CONTRES 83

LES PRINCIPES DE CONTRES 85

QUELQUES EXEMPLES DE CONTRES 88
Parade sur une pique au ventre 88
Autre contre 92

LES COUPS DE PIED 101

LE COUP DE PIED D'ARRÊT 105
Le coup de pied direct sur la main armée 107
Le coup avec le plat du pied sur le genou qui est le plus en avant 108
Le coup de pied circulaire 109
Le coup de pied d'arrêt de côté 110
Le coup de pied direct dans les parties 110

EXEMPLES DE COUP DE PIED EN SITUATION 112

Les menaces 115

Menace sans saisie 119

Menace avec saisie 122

Seconde partie : Les techniques particulières de maîtrise et de désarmement 129

Les frappes simultanées 135

Quelques principes et techniques 137

Blocage contre simultané 137

Les enroulements 141

Les enroulements du bras armé 143

L'enroulement depuis l'intérieur sur attaque haute 143

L'enroulement intérieur sur attaque basse 144

L'enroulement extérieur sur attaque haute 145

L'enroulement extérieur sur une attaque basse 146

Les désarmements 147

Par frappe 150

Par clé 152

Par torsion du poignet contre le sol 152

Par torsion du poignet 153

Par extension du coude 154

Par prise de lame 155

En position debout 155

Au sol 157

LA MISE AU SOL 161

QUELQUES PRINCIPES DE MISE AU SOL 163
Le croche-pied arrière 164
Autre possibilité de contrôle au sol 173
Exemples d'une mise au sol et maîtrise de l'agresseur 174
Mise au sol par pression et balayage 176
Variante 177
Mise de l'agresseur à plat ventre 178
Autre possibilité de contrôle par menottage 179

LE COMBAT AU SOL 181

VOUS TOMBEZ TOUS LES DEUX AU SOL 183

LE BLOCAGE EN CISEAUX 187

EXEMPLES DE RENTRÉE SUR UNE ATTAQUE EN REVERS 190

EXEMPLE SUR UNE ATTAQUE BASSE 192

ANNEXES 195

TÉMOIGNAGES 197

STATISTIQUES PAR MADAME RAPHAËLE LASSER 211
Les armes en Suisse 211
Les armes et leurs effets 216
Conclusion 218

INTERVIEW DU PROFESSEUR J.-C. GIVEL 219

EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT 220
Le combat au couteau (sparring) 222
Défense contre couteau 222
Coude contact 223
Défense réflexe 224
Menace 225
Corps à corps 226

Se défendre au sol **226**
Le combat au sol **227**
Le portier **228**

MATÉRIELS D'ENTRAÎNEMENT **229**
Lunettes. Coquilles. Protège-tibia. Protège avant-bras. Gants **229**
Couteaux en mousse. Couteaux durs. Couteaux en métal **230**

REMERCIEMENTS **231**

• CONCEPTION • GRAPHISME • RÉALISATION •

Maquette et mise en page :
Delphine Brossard assistée de Sandra Rousse

TÉL. : 01 40 01 98 77

Achevé d'imprimer en juin 2004
sur les presses de la **N**ouvelle **I**mprimerie **L**aballery – 58500 Clamecy
Dépot légal : juin 2004 Numéro d'impression : 406130
Imprimé en France

BIBLIO RPL Ltée
G - JUIN 2005

Bibliothèque nationale du Québec
475, boulevard De Maisonneuve Est
Montréal (Québec) H2L 5C4
201

L'AGRESSION VAINCUE

TECHNIQUES DE SELF-DÉFENSE CONTRE COUTEAU

par Thierry Péclard et Frédéric Polla

Savez-vous que le couteau est en première position des armes utilisées lors d'agressions physiques ?

La self-défense est, avant tout, une question de bon sens et d'état d'esprit. Apprendre les bons réflexes, c'est un peu comme apprendre la sécurité routière : on sait que le danger existe et on s'y prépare en conséquence.
Les principes contre une attaque au couteau font partie de la base d'une défense réaliste. C'est mettre en pratique l'analyse de risque, la préparation mentale, le contrôle rigoureux de la distance, pouvoir contrer si nécessaire. Quoi qu'il en soit, la première chose à savoir et à faire, c'est de toujours privilégier la fuite, si c'est possible. Se préparer efficacement à prendre soin de soi devrait faire partie du bagage de chacun.

En attendant que cela soit appris dans les écoles, les auteurs de ce livre, fort de leur expérience de formateurs et d'enseignants dans le domaine de l'autodéfense, vous enseigneront à bien réagir pour vous en sortir face à ce genre de situations…

Cet ouvrage illustré de plus de 120 photos et d'autant de dessins, est destiné à tout un chacun. Il comporte aussi une partie plus spécifique pour les professionnels. Il vous montrera comment faire face de la façon la plus juste et la plus adaptée pour vous permettre, dans l'éventualité d'une agression, de préserver votre intégrité physique et psychologique.

ISBN : 2-7027-0997-4
CD1
9 782702 709979

Bibliothèque nationale du Québec
3 2002 5056 9967 6

Photo de couverture : Patrick Dissard

! VAMBACAS !